

Джиллиан Майклс Управляй своим метаболизмом

Супер советы
для Вашего
сексуального
и здорового
тела!

Jillian Michaels
club35185575™



- - [Введение. Верни свой метаболизм.](#)
 - [Глава 1. Твой гормонорегулируемый метаболизм.](#)
- [ИСТОКИ ПОЛНОТЫ, ЧАСТЬ 1:](#)
- [ИСТОКИ ЖИРА, ЧАСТЬ 2:](#)
 - [Глава 2. Встречайте ключевых игроков.](#)
 - [Глава 3. Как вы вступили на этот путь.](#)
 - [Глава 4. Как работает диета.](#)
 - [Глава 5. Генеральный план.](#)
 - [Глава 6. ШАГ 2 - возвращение.](#)
 - [Глава 7. ШАГ 3 - восстановление равновесия.](#)
 - [Глава 8. Принципы образа жизни «Управляй своим метаболизмом».](#)
 - [ЗАВТРАКИ.](#)

P'Michaels clubSS18557S



Не забудьте вступить в лучшую группу о Джиллиан Майклс - vk.com/club35185575

У нас Вы найдёте:

- > фитнес-диеты
- > фитнес-рекомендации
- > здоровые рецепты
- > много полезного переведённого материала
- > видео тренировки
- > видео с русской озвучкой

> видео с русскими субтитрами

Доступен онлайн просмотр:

> Потерявший Больше всех | The Biggest Loser

> Потеря веса с Джиллиан Майклс | Losing it with Jillian

> Ежедневная доза с Джиллиан Майклс | Daily Dose with Jillian Michaels

Так же Вы можете заглянуть в фотоальбомы группы, в которых содержатся почти 5 тысяч фото от папарацци, с публичных появлений, личные фото и многое другое.

Введение. Верни свой метаболизм.

Почему гормоны важны для каждого из нас?

Я могла бы назвать эту книгу «Эволюция здоровья и Фитнес Гуру». Почему? Потому что после семнадцати лет работы в сфере фитнеса - после семнадцати лет изучения с ведущими докторами спорта и медицины, питания, эндокринологии и антивозрастных изменений -это всё было изучено мной. Это всё, что я смогла вложить в книгу "Управляй своим метаболизмом" (Master Your Metabolism), это мой подход к оптимальному весу и здоровью.

Эта книга - квинтэссенция всего моего пути к здоровью, от обжоры в детстве до гуру похудения. Он занял у меня почти два десятилетия, но то, что я узнала за последние несколько лет, полностью изменило моё тело и мою жизнь.

Моя первая книга, «Winning by losing» («Побеждая диетой»), основывалась на психологических и поведенческих аспектах снижения веса. В этой книге, я уделяю внимание тому, как настроить себя и свой разум к снижению веса. (Если вы начинаете с Программы упражнений, и хотите выполнять их по плану, то вам просто необходимо также прочесть и эту книгу.)

Моя вторая книга, «Making the cut» («Делаем рельеф»), была моей одой фитнесу. Это - режим физической подготовки, разработанный чтобы избавиться от тех последних 4-5 килограммов — трудный путь! Он безжалостный, но очень эффективный (вставьте здесь злой смех). Он кромсает Вас, уничтожает такие проблемные области, как жирок выше талии и "ушки на бёдрах", и помогает Вам подготовиться для того большого события или вечеринки, где Вы хотите выглядеть супер. Если у Вас только несколько фунтов, чтобы сбросить, и Вы хотите набрать форму быстро, то тридцатидневный план будет работать на Вас.

Как бы то ни было, эта книга не имеет ничего общего с физическими упражнениями.

Удивлены?

Я знаю, это не то, что Вы ожидали от меня услышать. Вы и все остальные знают, насколько это полезно для вашего тела и организма. Так что эта тема не является гвоздем этой книги.

И это не книга подсчёта калорий.

Знаю, о чем вы подумали: что после лет деспотизма в тренировках и подсчете калорий я наконец-то подобрела, да? Ошибаетесь!

«Управляй метаболизмом» - это во-первых и в-главных, книга о диете. Моя самая первая книга, посвященная диете. И позвольте отметить - если вы будете делать то, что я проповедую, это изменит вашу жизнь во многих отношениях, нежели просто приведет к похудению. Я говорю о добавлении качественных лет в вашу жизнь.

Мы все знаем, что банальные диеты остались в прошлом вместе с восьмидесятыми и девяностыми годами, вместе с псевдонаучными правилами и поп культурой динозавров. Добро пожаловать в будущее - эта эра строения генома, стволовых клеток и Нутригеномики (наука о взаимосвязи питания человека с характеристиками его генома). Да подсчет калорий и упражнения очень важны, но они не всё нам нужно. Мы рассмотрим процесс снижения веса и программы упражнений на уровне микросвязей передающих информацию от вашего тела в ваш мозг и обратно.

Эти микросвязи - это ваши гормоны.

Что такое гормоны и что они делают? Позвольте мне объяснить. Вот, например, спроси я вас «Что такое метаболизм?» Бьюсь об заклад, вы бы ответили «То, как моё тело сжигает калории.»

Если да, то это было бы вашей ошибкой. Метаболизм - это одна из ключевых вещей в организме. Но знаете ли Вы, что это значит?

Ответ - гормоны! Ваш обмен веществ - это личная биохимия.

Некоторые гормоны говорят вам, что вы голодны, некоторые, что вы сыты. Когда вы едите, гормоны говорят вашему организму что ему нужно делать с пищей - оставить про запас или сжечь лишние калории. И когда вы делаете упражнения, гормоны говорят организму, куда перемешать и как потреблять запасы энергии, повысит или понизит потребление в различных частях тела.

Гормоны влияют почти все усилия, которые мы прикладываем для изменения веса, и на то как мы можем его уменьшить.

Может быть, сейчас вы думаете: «Я парень, мне незачем беспокоиться о гормонах». Или «Если эта книга о гормонах, это не для меня - мне еще двадцать лет до менопаузы».

Я думала так же! Мне всего лишь тридцать четыре, как может мой вес быть связан с гормонами? Но знаете что: неважно, девушка вы или парень, молоды ли вы или стары, ваш вес непосредственно связан с вашими гормонами. Хотите ли вы потерять 7 кг, набранных на первом курсе университета, послеродовой живот или же пивное пузо, ваши гормоны

определяют, достигнете ли вы успеха или потерпите неудачу. И даже в эту минуту, ваши гормоны - и по определению ваш метаболизм - на пути к провалу. Даже если вы об этом не знаете, ваши гормоны атакованы наполненными токсинами, недостаточно питательными, стресс-доминирующими системами - эндокринными разрушителями - которые вызывают ожирение и заболевания. Эти системы таятся в неожиданных местах, но в конечном итоге они нарушают наши гормональные функции и вызывают дисбаланс гормонов - в каждом из нас.

Вот почему я разработала «Управляй своим метаболизмом», чтобы выявить эти катализаторы ожирения и заболеваний, пресечь их у корней, и создать состояние оптимального здоровья, где тело и ум функционируют при максимальной эффективности. Вместе мы выявим и устраним эти эндокринные разрушители и заменим их

гормон-позитивными системами, которые сделают вас здоровыми, счастливыми и стройными независимо от того, сколько вам лет.

Объединяя то, чему наука эндокринология может научить вас о вашем обмене веществ, ваши пищевые предпочтения, и ваш вес, «Управляй своим метаболизмом» даёт чёткий план, который заставляет последние научно-исследовательские исследования работать на вас и вашу индивидуальную биохимию. И этот законченный план образа жизни поможет вам не только потерять вес, но избавиться от него раз и навсегда.

Секрет постоянной потери веса:

Эндокринная гармония.

Эндокринную систему иногда сравнивают с оркестром. Каждый гормон, как инструмент. Играя вместе, в гармонии, они звучат потрясающе. Но что произойдет, если, прямо в середине концерта, скрипач вдруг дико идет вверх по нотам? А потом начинается визг кларнета? А потом пианист не может сохранить устойчивый темп?

Паршивенько это будет звучать, не так ли?

То же самое с вашим метаболизмом. Ваше тело не может работать так, как положено, если какой-либо из ваших гормонов расстроен. Если один из них теряет ритм, они все теряют. Вот почему, когда ваши гормоны не попадают в ноты, вы не можете сосредоточиться только на одном гормоне за раз - вы должны работать над настройкой их всех, чтобы они заиграли правильным образом снова.

Вы, вероятно, слышали слова «кортизол», «гормон роста», «инсулин» и «лептин» - особенно когда они были брошены каким -то членом-корреспондентом в рекламном ролике о потере веса. Я

права? Да, эти слова являются названиями гормонов, и эти гормоны

значительно влияют на ваш вес и ваше здоровье.

Значит, товары для снижения веса, которые нацелены на них, должны работать, так? Едва ли. Суть в том, что эти пищевые добавки фокусируются только на одном гормоне за раз (если они вообще работают), что является очень неполной и вводящей в заблуждение картиной.

В отличие от тех рекламных роликов, вместо того, чтобы пытаться изолировать один гормон за один раз — что вообще невозможно — эта книга о том, как Вы можете естественно оптимизировать все свои гормоны. И как Вы можете сделать это, не принимая опасные или дорогие лекарства.

Все наши гормоны зависят от множества мелочей, касающихся нашей диеты и окружающей среды, от переработанной пищи до пестицидов, недосыпания и избыточного стресса. Любой сбой толкает нас в режим перегрузки, либо в режим пассивности. Когда нормальная функция гормонов выключена, дисбаланс создает еще один, и еще, и еще. Слишком часто эти хронические дисбалансы делают вас толстыми - даже когда вы жестоки и щепетильны в подсчете и сжигании калорий.

Я хочу научить вас держать гормоны под контролем просто изменив ваши привычки в продуктовом магазине и за кухонным столом. Мы собираемся копнуть глубже здесь и избавиться от всего токсического дерьма, которое разрушает вашу эндокринную систему, включает ваши жиронакопительные гормоны и являющиеся причиной набора веса. Затем мы восстановим питательные вещества, которые взаимодействуют с вашими жиросжигающими гормонами, чтобы подтолкнуть их на более подходящий уровень. В финале мы восстановим равновесие входящей и исходящей энергии, так, что ваш метаболизм будет работать как машина для сжигания жира, вместо того, чтобы работать против вас, сохраняя жир и крадя энергию.

Когда ваш уровень гормонов оптимален, ваш организм работает на пике эффективности.

- Ваш метаболизм хорошо проводит время.
- Вы выглядите намного лучше.
- Ваше тело поддерживает здоровый вес без усилий с вашей стороны.
- Ваш живот становится плоским.
- Ваша кожа чистая и шелковистая, ваши волосы и ногти сильные и блестящие.
- Ваши глаза горят.
- Ваши чувства острые, не притуплённые.
- Вы не страдаете от ужасного голода и не испытываете тяжести.

- Вы становитесь рельефным и стройным.
- Вы сжигаете свою энергию.
- Вы живёте дольше, здоровыми.

Если вы видели меня по телевизору или слышали по радио, вы должны знать, что я - как собачка с косточкой - никогда не сдаюсь. Я усовершенствовала этот план, чтобы он работал для каждого. И я сделала это таким же образом, как я работала, чтобы помочь всем моим клиентам и участникам шоу "Потерявший больше всех" - с помощью заботливого внимания к деталям и безжалостного упорства. Я взяла самые последние передовые исследования и персонально протестировала их чтобы убедиться, что могу предложить наиболее здоровую, эффективную программу питания и образа жизни, какую только возможно.

Можете верить или нет, я настроила этот план до того, чтобы есть две тысячи калорий в день и посещать зал два-три раза в неделю (нужно полюбить эти изнуряющие спортивные расписания) и все равно управлять поддержанием формы.

Звучит безумно? Это возможно и для вас тоже.

Самое потрясающее в этом то, что я уже сделала всю работу, так что вам не придётся!

Я знаю, вы живете беспокойной и полной жизнью. Знаю, что вы ненавидите планы, которые заставляют вас считать и составлять таблицы и мучиться от мельчайших деталей. Забудьте все это. Я могу быть жесткой в зале, но я собираюсь облегчить для вас вашу диету. Просто подвиньте сиденье к столу и наслаждайтесь.

В этой книге вы узнаете:

- Как оптимизировать все гормоны, которые необходимы для потери веса.
- Как исправить Ваш метаболизм, чтобы он работал на вас, а не против.
- Как выбирать еду и привычки, которые запускают жиросжигающие гормоны.
- Как избегать еды и привычек, которые запускают жиронакопительные гормоны.
- Как изучить, какие продукты работают вместе и как готовить их для максимальной пользы для эндокринной системы.
- Как готовить быструю, балансирующую гормоны еду из того, что есть на Вашей кухне.
- Как питаться невероятно хорошо на пару баксов в день.
- Как скорректировать биохимическую дисфункцию расслабляющими

методами.

- Как детоксифицировать Ваше окружение там, что гормоны исправятся и вес упадёт.
- Как наслаждаться свежей едой, которая может предупредить рак, сердечные заболевания, депрессию, диабет и другие зависимые от еды и образа жизни заболевания.
- Как значительно повысить уровень энергии и потенциально продлить Вашу жизнь на многие годы.

По мере того, как Вы будете работать над книгой, Вы можете следовать этой программе как основным руководящим принципам или как специально предписанному плану потери веса. Я буду разбирать его так детально, как Вам необходимо -полностью, или просто возьмите главные уроки и продолжайте путь. Это Ваше право выбора.

Я хочу, чтобы Вы начали видеть всё, против чего мы действуем, и начали делать выбор, который следует главным убеждениям этого плана. Делайте так, и вы вернете контроль над вашими гормонами, перезагрузите ваш метаболизм и прибавите ему оборотов, что он станет быстрее, чем когда либо. Потому что, подводя итог, это не книга о том, как быть стройным, чтобы стать здоровым. Она о том, как быть здоровым, чтобы стать стройным.

Готовы? Начнём...

Глава 1. Твой гормоноуправляемый метаболизм.

Позвольте предположить - это тоже с вами случилось? Как я поняла, что мои гормоны сошли с ума.

Я пыталась собрать все разрозненные части вместе любым способом, но история всегда повторялась.

Доктор за доктором, исследование за исследованием, тест за тестом доносили до меня ужасный факт: в моем стремлении стать "тощей" я издевалась над своим телом в течение многих лет. Вместо того, чтобы становится тоньше, мне только удалось добавить себе несколько лет, взвинтив уровень моих гормонов и научив мое тело толстеть.

Теперь, прежде чем вы скажете: "Джиллиан, дай мне перерыв - посмотри на свое тело," - подождите секунду. Если вы видели меня на ТВ, вы знаете, что я не бездельница. (Я думаю, вы не назовете меня "самым жестким ТВ-тренером", потому что я мягче). Действительно я провела много часов в тренажерном зале. Я буквально пыталась отпилить тело, которое у меня было.

Но это моя позиция: Несмотря на всю эту работу, мое тело еще не соответствовало тому, каким оно должно было быть, тогда я поняла, что отсутствует кусок головоломки. Сегодня, это убивает меня, потому что я понимаю, что я могла бы сделать половину работы, чтобы получить то тело, которое у меня есть, если бы только я знала тогда то, что знаю сейчас.

Теперь я знаю, что решение жить счастливой и здоровой - это поддержание гормонального баланса - а не невыносимый режим, который высасывает радость жизни. Когда я узнала, как правильно питаться и жить таким образом, что сбалансировать и оптимизировать уровни ключевых гормонов, большая часть битвы за похудение была выиграна даже прежде чем я вошла в тренажерный зал.

Ад гормонов снова нападает

Позвольте я угадаю. У вас:

- остановились весы, независимо от того, как мало вы едите или сколько упражнений вы делаете?
- снизился уровень энергии так, что кажется будто вам только хуже?
- кожа, которая приобретает землистый цвет или чересчур морщиниста, а вам еще даже не перевалило за сорок?
- кожа, которая постоянно портится - хотя пубертатный период у вас

закончился десятилетия назад?

- подъемы и спады настроения непредсказуемы?
- месячный цикл, приводящий к тому, что вы (и все вокруг вас) становитесь абсолютно чокнутыми?

- постоянное чувство усталости, которое не уменьшается независимо от того, сколько вы спите?

опустошающее, немного одурманивающее чувство, которое вы не можете ослабить

- Вы сбрасывали и опять набирали те же самые пять, десять, двадцать фунтов, снова и снова?

- Или, что более вероятно, что вы постоянно сбрасывали и набирали еще больше каждый раз, теряя почву под ногами, становясь все более и более безнадежной?

И у меня тоже. Все это и многое другое. Я знала что-то случилось, но не могла понять - я думал, что схожу с ума. Именно тогда я начала копаться в области эндокринологии - отрасли медицины, которая занимается гормонами - и медленно, но верно поняла (с немалым ужасом), что я испытала многое на себе.

Однако, чтобы понять это я потратила очень, очень много времени, и я не хочу, чтобы это случилось с вами.

Нация гормонального дисбаланса:

Когда я смотрю вокруг, я понимаю, что не одинока. Есть много нарушений работы эндокринной систем. Статистика гласит:

24 миллиона американцев больны диабетом (1 из 4 даже не знает об этом).

57 миллионов американцев в преддиабетическом состоянии.

1 из 4 человек имеет метаболический синдром

1 из 10 человек страдает пониженной активностью щитовидной железы.

1 из 10 женщин страдает синдромом поликистозных яичников (СПКЯ).

1 из 13 женщин встречаются серьезные симптомы ПМС.

А мы еще не начали даже говорить о 33 миллионах женщин, которые стремительно приближаются к менопаузе. Я также имею в виду первое Поколение Икс. Затем добавьте еще 33 миллиона мужчин, достигших "андропаузы", также известной как "мужская менопауза", которая на самом деле существует

Все эти условия вызваны гормональным дисбалансом. Некоторые из них предсказуемый результат старения, некоторые из них вызваны

генетической предрасположенностью. Но что является наиболее распространенным симптомом нарушения работы эндокринной системы?

Избыток жира в теле, просто и ясно.

Ожирение - не считая незрелый возраст и болезнь - служит причиной гормонального дисбаланса, который постепенно изнашивает эндокринную систему до тех пор, пока ей не приходится набирать фунты. И если однажды ваш метаболизм решит, что вы хотите набрать вес, он сделает все что только возможно, чтобы приспособиться к вам.

Вот почему двое из трех из нас имеют избыточный вес, и каждый третий из нас страдает ожирением.

И именно поэтому я написал эту книгу.

Вместе, мы будем перевоспитывать вас и ваш обмен веществ так, чтобы ваше тело приобрело природную живость, активизировалась жиросжигающая машина.

Великий гормональный обман.

Представьте себе, что любая и каждая функции тела находится под контролем гормонов. Минута за минутой, ваша биохимия старается поддерживать гомеостаз, чувство баланса в организме. Дополнительно помогая всем системам вашего тела - почкам, кишечнику, печени, жиру, нервной системе, половым органам - взаимодействовать друг с другом, ваши гормоны проделывают огромную работу. Всякий раз, когда ваше тело взаимодействует с миллионами внешних переменных - содержанием вашей еды, временем суток, интенсивностью тренировки - ваша эндокринная система реагирует, высвобождает гормоны, чтобы помочь вам сбалансировать уровень сахара в крови, идти спать, сжигать жир, или наращивать мышечную массу.

Единственная проблема заключается в том, что иногда эти внешние переменные "выстреливают" сверх графиков, и ваши гормоны не знают, какой путь верен. Они пытаются помочь вашему организму восстановить равновесие, но в условиях нездоровой пищи, экологических токсинов или слишком большого стресса, они начинают слишком остро реагировать и сверх-компенсировать. И вот тогда начинаются проблемы.

Огромное количество стрессовых сроков запускают создающий жирок на животе кортизол. Синтетический эстроген в окружающей среде штурмует тело из-за каждого угла и обманывает ваш тестостерон. Слишком много бессонных ночей понижают уровень жиросжигающих гормонов. Пропущенные приемы пищи заставляют грелин (гормон аппетита) повыситься. Добавки к засахаренным напиткам мешают гормону сытости (например лептину) нормально работать.

Эти существенные гормональные сдвиги не входили в первоначальный план твоего тела. Непредсказуемые колебания начинают изнашивать естественные регуляционные процессы вашего организма. Ваша эндокринная система больше не понимает,

14

что такое баланс. Она перестает реагировать как прежде. Ваши органы принимают удар, ваши железы перегорают. Вы получаете гипотериоз, лептино-и инсулиноустойчивость...

А затем вы набираете вес.

Вот почему нам необходимо привести свое тело обратно в состояние баланса. Вот чем вам может помочь эта книга. Я собираюсь предоставить вам все инструменты, которые вам понадобятся для обретения контроля над биохимией своего тела. Вместе мы нажмем кнопку перезагрузки вашего метаболизма и переобучим ваши гормоны так, что вместо набора веса вы сможете начать худеть.

Что поставлено на карту.

Доказательства национального эндокринного кризиса повсюду. Больше американцев имеют избыток веса чем когда либо раньше - 72 миллиона из нас. Ожирение это вторая лидирующая причина предотвратимой смерти. Только акт курения, известный поджиганием канцерогенов и повторяющимся вдыханием их в легкие - бьет ожирение в смертоносном списке.

Страдающие ожирением люди от 50 до 100 процентов вероятнее раньше умрут чем люди с нормальным весом. Они также имеют более высокие шансы на множество изнуряющих и/или смертельных обстоятельств:

- Артрит
- Атеросклероз (закупорка артерий)
- Рак (особенно рак поджелудочной железы, печени, почек, эндометрия, груди, матки, кишечника и, возможно, лейкемия и лимфома)
- Хроническая сердечная недостаточность
- Ишемическая болезнь сердца
- Глубокая депрессия
- Разрушительное общественное клеймо
- Болезнь желчного пузыря
- Подагра

- Сердечные приступы
- Высокое кровяное давление
- Высокий холестерин
- Высокие триглицериды
- Болезни дыхательных путей
- Остановка дыхания во сне
- Инсульт
- Утолщение стенок сердца
- Диабет второго типа

Я бы хотела, чтобы все эти вещи вас напугали, но нет. Мы все читаем заголовки. Мы знаем предположительно множество причин, почему это случается: двадцать тысяч кабельных ТВ каналов, супер мега чизбургеры, обработанная еда, расстояние до работы 50 миль, семидесятичасовые рабочие недели.

Но есть и другие причины о которых никто не хочет говорить. Как насчет химикатов в воздухе, воде, косметике, одежде? Как насчет истребителей сорняков на газонах вашего соседа? Как насчет пластика, который оккупировал каждый уголок нашего мира?

Мы обвиняли наши привычки к "двойным порциям" долгое время. Но существует множество других экологических, диетических и социальных факторов, которые вступили в игру только в последние

тридцать лет, и огромное количество из них разрушает наши гормоны и отключает наш метаболизм.

Я видела как столько много любимых мной людей шли по пути спровоцированной гормонами ранней смерти. Вы знаете того парня - может быть, вы тот парень - с бочонком атакующего сердца жира, привязанного к его талии. Или та женщина которая находит опухоль в груди в двадцать восемь. Или ребенок, которому ставят диагноз "ранний взрослый" диабет второго типа до того, как ему будет разрешено смотреть фильмы для тех, кому больше 13-ти.

Последнее совсем горестное событие для меня. Уровень диагностирования диабета взлетел на 40 процентов за прошлые 10 лет. Что черт побери происходит? Почему наши гормоны вертятся настолько бесконтрольно, и как мы когда-либо собираемся их остановить?

Ясно, что есть только один путь. Мы должны проснуться и понять, что каждый кусок, что мы едим, и каждый вариант образа жизни имеет значение. Не только калории или жир или углеводы, но эти куски или варианты говорят нашему телу как реагировать. Кусок за куском, глоток за глотком, вдох за вдохом - когда мы выбираем неправильную еду или

окружаем себя токсическими химикатами, каждый раз, когда мы потребляем что-то, подсказывает нашим гормонам делать то, что сознательно мы бы никогда не пожелали.

Мы должны узнать как наша современная пища питает и токсичный мир взаимодействует с нашими гормонами. Мы должны уяснить как они делают нас толстыми и слабыми. Это единственный путь, которым мы можем исправить их снова. И вот о чем книга "Управляй метаболизмом".

Признания бывшего толстого ребёнка.

Так как далеко мы отклонились от линии натурального гормонального баланса?

Вообще-то чертовски далеко. И я знаю, потому что многие годы моей жизни, я была далеко сама.

Я собираюсь рассказать вам что произошло со мной, как мои гормональные уровни стали совсем разлаженными, не потому что это так необычно, но потому что множество подобных вещей вероятно случились с вами и всеми, кого вы знаете. Без понимания этого, даже у фитнес-гуру может быть подорвана его тяжелая работа из-за неправильно функционирующих гормонов -так как может учитель или продавец или сидящая дома мамочка иметь шанс?

Всё началось, когда я была абсолютно милой пышечкой.

/T w w _

Я могу сейчас выглядеть мускулистой, но я провела мои ранние годы постоянно борясь с избыточным весом.

Одной из причин была моя жизнь с моим отцом. Мой отец был зависимым человеком. И еда была только одной из его зависимостей. Он также вероятно страдал гипотиреозом, хотя никто из нас не знал этого. Но его пристрастие к еде и его генетическая предрасположенность иметь избыточный вес определенно передались мне.

Картошка фри - это один из трех наиболее общепринятых овощей, потребляемых детьми в возрасте 9-11 месяцев.

Я сидела дома с отцом, пока моя мама ходила в вечернюю школу, чтобы стать психологом. Еда была единственным путем, который он знал, чтобы показать любовь и заботу обо мне. Он мог приготовить огромные корзины попкорна и мы смотрели Бака Роджерса вместе. Или мы моли вместе приготовить пиццу. Он даже делал нам домашнее мороженое.

Если мы выходили из дома, то мы шли в специальное местечко, где продавали куриную шаурму, или буритто. Еда стала единственной связью между мной и моим отцом.

Но мои проблемы с едой не все связаны с отцом. Моя мама, бывшая

всегда худенькой, иногда использовала еду как награду. Я была единственным ребенком, и когда мои оба родители отсутствовали, они оставляли меня с няней. Я ненавидела быть с няней. Поэтому перед тем, как няня приходила, они брали меня в магазин выпечки и говорили "Бери все, что хочешь". Или мой отец мог заказать мне наполеон потому что он был его любимым. На пути из магазина выпечки я могла съесть ромовую бабу, дополнительные маленькие запеченные сладости. Эти вещи все еще имеют ненормальную эмоциональную связь со мной, это пугает.

Моя мама знала, что я скучаю по ней, когда она на работе, поэтому перед тем как она уходила, она говорила "Что бы ты хотела из автомата?". Когда она приходила домой, она приносила мне Твикс. У меня был тщательно продуманный ритуал поедания Твикса: сначала я заботливо съедала весь слой карамели сверху над печеньем. Потом я окунала печенье в стакан молока. Эти пищевые ритуалы были утешением для меня. Они были постоянными, последовательными, надежными - и в конце концов очень пагубными.

Вот как было заведено в моей семье, насколько я помню. Один раз когда мне было три года, мои родители разговаривали о разводе. Они дали мне пакет чипсов Читос и отправили на кухню, пока беседовали в соседней комнате. Я помню, как сидела на кухне одна перед огромным пакетом Читоса, размышляя, что же это значит для меня? У меня не было ни братьев, ни сестер. Никакой реальной поддержки, но Читос всегда был рядом. Еда составляла мне компанию. Она давала мне что-то, к чему стремиться, что было устойчивым и не разочаровывало меня.

ИСТОКИ ПОЛНОТЫ, ЧАСТЬ 1:

ОНИ (ОТЧАСТИ) В СЕМЬЕ

Рассмотрим эти элементы семейного окружения, которые связаны с возросшим риском развития ожирения:

Вес матери: до шести лет дети, рожденные полной матерью, в 15 раз более вероятно являются тучными, чем дети, рожденные женщинами с нормальным весом.

Кормление грудью: бесчисленные исследования связывают грудное вскармливание со снижением детской тучности. Некоторые эксперты прикинули, что искусственно вскармливаемые дети имеют от 15 до 20 больший шанс стать тучными, чем естественно вскармливаемые.

Телевидение: каждый час просмотра телевизора увеличивает риск развития ожирения до 2 процентов. Сокращение просмотра телевизора на 1 час в неделю может на треть сократить число тучных детей.

Семейные обеды: осмотр 8000 детей выяснил, что те, кто не часто принимал пищу с семьей, но смотрел много ТВ, имели большую вероятность стать более полными к третьему классу.

Отсутствие игр на свежем воздухе: те дети, которые жили в небезопасных дворах и которым не было позволено играть на свежем воздухе, были толще в детском саду.

Родительский контроль: Если родители очень контролируют, что едят дети, их дети никогда не развивают способность к саморегулированию поглощаемого, и вероятно станут толстыми.

Слишком ранние диеты: Мальчики и девочки, которых поощряют к диете, в три раза более вероятно будут полными пять лет спустя, в связи с увеличением обжорства, пропущенными завтраками, или другими нездоровыми попытками сбросить вес.

Бедность: низкий доход, соединенный с любым из этих факторов, увеличивает риск ожирения значительным образом. Я верю что токсины в окружающей среде целятся в наиболее уязвимых детей: бедных детей, чьи родители могут позволить себе самое доступное, генетически модифицированную, с пестицидами, кукурузную и соевую обработанную пищу.

Г рустно, правда?

Мои родители в конечном итоге развелись, когда мне было 12. Не

случайно это было действительно кульминацией моего набора веса. Все разваливалось для меня. Я бросила школу, потерпев неудачу в занятиях, экспериментируя с содержимым родительского бара -делая всяческие плохие и опасные вещи.

Я стала воровать мамину машину после школы - теперь, имейте ввиду, мне было 12. Я появлялась дома в полдень, когда она все еще была на работе, и хватала ее запасные ключи. Я выезжала на джипе чероки и ездила по двору как сумасшедшая. Я была очень счастлива что никого не убила, включая себя.

Когда я выезжала на машине,я добиралась до своих постоянных фаст-фудов. Начаналось с Тако Белл ран: два бобовых и сырных буритто без лука и дополнительным сыром. Потом два бобовых и сырных буритто без лука и тако. Потом три бобовых и сырных буритто без лука и дополнительным сыром и тако в конце - и, подумайте-ка, непременно обваленные в корице палочки и кола.

Или после школы, я заказывала пиццу Домино, шла на крышу своего дома, и съедала ее всю. Или я покупала пакет Читос и ела всю пачку, пока смотрела сериал Панки Брюстер или Факты из

жизни - я просто сидела на диване и набирала вес и была несчастной.

Примерно в это время я начала воображать, что я военнопленный в зоне военных действий. Я стала одержимой фильмами про вьетнамскую войну, и я буквально начала верить, что я возродившийся военнопленный. В день окончания развода моих родителей я пробила дыру в стене.

Мне было 12, я была 152 см, и весила 80 килограмм. (Иными словами, я была на пять сантиментов меньше и 25 килограмм тяжелее, чем сейчас.)

Моя мама посмотрела на меня хорошенько и поняла, что должна действовать - и быстро. Она отвела меня к терапевту, но к счастью для нее стало также очевидным, что мне нужен был физический выход, чтобы освободить мою злость и разочарование.

И вот тогда военные искусства спасли мою жизнь.

Введение занятий и силы.

В то время моя мама встречалась с парнем, чьи племянники занимались военными искусствами с учителем, который был немного нетрадиционен, мягко скажем. Я была заинтригована. На определенном уровне моя мама почувствовала, что это будет правильным для меня. но посылать вашего ребенка к этому инструктору было примерно как послать

в военную школу. Он не бездельничал.

Его звали Роберт Дэвид Марголин и он учил меня дзюдо в своем гараже в Калабасас Хиллс. Роберт создал гибридный стиль, микс айкидо и муай тай, под названием Акаруи-до. В сущности, он был одним из первых первопроходцев смешанных единоборств. Он стал вроде отца для меня - но он был определенно предателем.

Он был очень экстремальным, и я любила то. Это казалось мне более настоящим, чем то, что мог дать мне традиционный тренер. Я предполагаю, что я повернута на экстриме. (Вы наверняка уже угадали, что я такая)

Дети, которые занимаются спортом, на 80 процентов меньше имеют вероятность быть полными, чем дети, которые никогда ничем не занимались.

Мужчины в том детском дзюдо стали как братья для меня. Они все были преданны своему здоровью и были в движении, одухотворенные, и сосредоточенные. Поскольку я так много наблюдала за ними, я начала понимать, что вся дрянь, которую я делала - пьянство, прогуливание школы, и в сущности создание бардака из своей жизни - было не круто. Это было круто для меня.

Я хотела быть точно как эти люди. Я хотела произвести впечатление на них.

Так что же такого сказал мне Роб, что заставило мою задницу прийти в движение? Вот рассказ. Я верю, что каждый, кто серьезно хочет изменить свою жизнь, имеет подобный - я называю это "бросовым моментом". Это прозрение, которое в конечном итоге ведет вас по направлению к изменению, не важно, что именно.

Один раз когда я ждала своего урока, я стояла в одном месте, поглощая пакет читос. Роберт вышел, чтобы забрать меня, разок взглянул на упаковку и вышвырнул меня из студии. "Ты тратишь впустую мое время" - сказал он. "И пока ты не готова внять тому, что я устанавливаю, ты тратишь впустую и свое время, но я на самом деле ценю свое время. Поэтому убирайся". Я почувствовала, как кровь отлила от моего тела. Он увидел как потрясена я была. "Если ты хочешь воспринимать это серьезно, и воспринимать себя серьезно, тогда возвращайся и я выручу тебя". И он закрыл дверь перед моим лицом.

Обращение Роберта ко мне, которое стало моей направляющей философией с того времени, стало: Все путешествие к здоровью это сила. Определение силы, на мой взгляд, это знание, как сделать свою мечту реальностью.

Дайте открою маленький секрет: Я не люблю тренироваться.

Иногда люблю, но редко. Мне не наплевать, если у кого-то шесть кубиков или стальные ягодички. Не поймите неправильно, если у вас это есть, классно. Но фитнес для меня значит гораздо больше.

Я использую фитнес чтобы оказать поддержку людям. Это позволяет людям чувствовать себя сильными и уверенными и могущественными, и та сила переходит в другие части их жизни.

И теперь я понимаю, что та же ситуация с вашей диетой и другими аспектами вашей жизни. Как только вы принимаете решение взять контроль за тем, что попадает в ваше тело, вы способны обуздать эту силу. Узнавая, что те силы вне вашего тела подрывали вашу внутреннюю биохимию, и делая шаги к оптимизации ваших гормонов, вы подключаетесь к той же энергии, восстанавливая ее для себя.

В день, когда Роберт выкинул меня из студии, мне было 14. Я ходила туда более года. Я внезапно поняла как далеко я продвинулась. Я ушла от того, чтобы быть толстым ребенком в школе, который не мог поднять глаза с пола, одним из тех, кто ел обед в офисе Миссис Кронштадт каждый божий день потому что я так боялась показать свое лицо в школьном дворе - к тому, чтобы быть ребенком который мог идти по коридору и заглядывать людям в глаза и думать "Вы не можете говорить со мной так - я только что сломала две доски правой ногой. Учтите."

Я не могла отважиться потерять ту силу снова.

Работа с Робертом повернула меня на 180 градусов психологически, дала мне уверенность, и показала мне путь в жизни, который я ценила, и который помог мне осуществить мои мечты. Он помог мне понять что чем сильнее я физически, тем более могущественна была я как человек.

Но я все еще не понимала одну ключевую вещь. Роберт не беспокоился, худенькая ли я. Я была такой. Но он не мог не переживать. Он хотел, чтобы я соблюдала здоровую диету, чтобы заботиться о моем теле, но я на самом деле не понимала эту часть его послания многие годы.

Горячая молодая штучка!

К семнадцати я стала сертифицированным фитнес-тренером. И я была тщеславной.

Я была молодой женщиной, живущей в Лос-Анжелесе.

Естественно, я хотела выглядеть хорошо. Я была ненасытна до этого. Не было ничего, чего бы я не прочитала или о чём не узнала бы. У меня

был каждый журнал, от «Muscle and Fitness» до «Shape». Я прочла каждую книгу о диетах, попробовала все спортивные идеи фикс. Я видела, что работает, а что нет.

Я изучала тренировки ВМС, углублялась в книги о Брюсе Ли и методах Израильского спецназа. Я проводила часы и часы в зале, выполняя самые сумасшедшие вещи - Я выполняла плиометрические и высокоинтенсивные тренировки за десять лет до того, как они попали в моду. Я шла в зал и висела вниз головой, зацепившись одним тяжелым ботинком, или делала отжимание на одной руке как будто это пустяки.

Люди в зале смотрели на меня и думали "Что черт побери делает эта девчонка". Затем несколько из них начали подходить ко мне и просить тренировать их. Вот как началась моя карьера тренера - люди хотели, чтобы я научила их всем безумным вещам, что делала сама.

Я даже думать не могла сделать на этом карьеру. Я уже была барменом по ночам. (С поддельным удостоверением, я должна добавить - все еще немного бунтовала. Некоторые вещи никогда не меняются.) Я зарабатывала неплохие деньги для тинейджера. Мне не требовались дополнительные средства. Я никогда не искала клиентов. Я просто думала "Ну, я делаю это для себя, но если ты хочешь, я тебя потренирую Что за черт? Должно быть весело."

Конечно тогда я не знала, что это станет моей судьбой, помогать людям менять их тела и их жизни посредством фитнеса и здоровья. Я все еще шла через свою собственную сагу, мое продолжающееся сражение с весом.

Среднестатистическая американская женщина пыталась похудеть как минимум 10 раз.

Я постоянно думала как найти правильные пути чтобы сжечь жир, не только для моих клиентов, но для себя. Например, на время я следовала господствующему мнению, что наиболее эффективный способ сжечь жир - это тренироваться на голодный желудок. Потом у меня был шанс поговорить с биохимиком об этом и выяснить, что это было точно неправильно, потому что ваше тело перерабатывает собственную мышечную ткань! Отметив это, перейдем к следующей вещи.

Я делала то же с моей диетой. Я экспериментировала с Притыкиным, Аткинсом, диетой по группе крови, ПиАш, Палеолитической, вегетарианством, комбинированием еды - даже страшная Главная Очищающая - вы называете диету, я ее пробовала. Почему? Потому что я хотела быть стройной!

Целое десятилетие я обращалась со своим телом так, как будто я

лабораторная крыса. Как могла я представить, что все эти экстремальные эксперименты испортят мои гормоны? Все, о чем я заботилась-не стать опять толстым ребенком, и откровенно говоря, меня не волновало, какой ценой я получала результаты, которых хотела добиться.

Занимаясь в зале, читая все последние диетические исследования, я полностью была в своей стихии, любя жизнь. Но потом, так или иначе, я потерялась в лабиринте на несколько лет.

Крысиным бегом требуется другая крыса.

Вы когда-нибудь делали выбор в вашей жизни, который казался небольшим отклонением от курса, но превращался в значительный крюк? Вот что случилось со мной, и прошли годы, чтобы я смогла вернуться в колею.

Я была счастлива, тренируя людей днем и обслуживая в баре ночью, не думая слишком много о будущем, просто наслаждалась. Но потом я начала получать взбучку от парня, с которым встречалась. "Джиллиан, тебе 23", сказал он. "Ты живешь в Лос Анжелесе. Ты не можешь быть тренером [он так сказал, как будто драгдилером] всю оставшуюся жизнь. Тебе нужно стать серьезной. Тебе нужно сделать карьеру."

С того момента я подумала "Ну, вроде быть тренером - это не настоящая карьера". Возможно самая грустная часть это то, что я не считала тренирование людей карьерой именно потому, что я слишком это любила. Что-то настолько веселое не может работать, правда? Ужасно.

Я твердила себе, что мне нужно стать серьезной и найти "взрослую работу". И пошла работать в крупное букинг-агентство в Лос-Анжелесе.

В следующие четыре мучительные душераздирающие годы я сожгла свечу с обеих сторон, сочетая шестидесятичасовую рабочую неделю с огромным стрессом и 100 процентным сидением на заднице. И хотя если даже мне приходилось тренироваться в полночь, я все еще работала до потери пульса в зале, все еще одержимая здоровьем, все еще занимающаяся тренингом - я просто никого не тренировала еще кого-нибудь. В течение моего небольшого свободного времени, я все еще ненасытно внимала какой-либо диете: О, мы сейчас сидим на диете "Зона". Держись, теперь мы следуем диете по типу метаболизма, так ведь? Что за штука Южный пляж - это выход? Потому что это всегда была неослабляемая битва за мой вес, мое тело, мое здоровье. День за днем я покорно считала каждую калорию.

В то время я заметила, что у меня появилось типа пятнистого коричневого места на лице, которое не исчезало. Я пошла к дерматологу. Выяснила, что у меня меланодермия, также известная как "маска

беременности", крайняя гиперпигментация на лице, которая часто вызывается высоким уровнем эстрогена и прогестерона. Мой дерматолог взглянул на это и сказал "Мы можем сделать пилинг чтобы осветлить его"

Я подумала, "Сделать пилинг? Держись - почему я ставлю это на первое место?" Я никогда не была беременна и не принимала противозачаточные пилюли. Что происходило?

У меня не было времени подумать над этим. В состоянии стресса по горло, живя на обработанных (т.е. поддельных) диетических продуктах, искусственных подсластителях, сладком алкоголе и кофеине, я прожигала жизнь, опустошая ее абсолютно неприкрытой зависимостью к диетической коле - мне нужно было шесть бутылок или больше каждый день.

Снаружи моя работа была на самом деле гламурной. Я не ждала очереди в рестораны. Люди "знали" меня. Я работала в голливуде, у христа за пазухой. Я думала, я была большой шишкой.

Люди, которые жалуются на рабочий стресс, имеют на 73 % более высокий шанс развития ожирения и на 61 % больший шанс развития брюшного жира, чем люди, которые такого стресса не испытывают.

Но в реальности, я ненавидела свою работу, ненавидела то, что я делаю. Каждое утро я вставала и по сути хотела кричать. Я чувствовала что моя жизнь не имеет смысла.

Вы знаете высказывание: "Самая темная ночь перед рассветом"? Моим самым темным моментом было стать пойманной в силовую борьбу двух агентов. Я знала кое-что ужасное об одном из них, то, чем он занимался, что могло определенно послужить причиной его увольнения, если не судебного преследования. Стресс обладания данной информацией был слишком сильным для меня. (Плюс, быть честной, я на самом деле не могла терпеть его). Таким образом когда высшее руководство выпрашивало меня, чем он занимался, я проговорила. Вся история. Я рассказала чем он занимался и как он это делал.

Чувствуете, к чему движется история?

Агент пересмотрел свой контракт. Они уволили меня. И теперь у меня был смертный враг на всю жизнь.

То, что случилось потом, было прямо как из "Ты никогда не будешь обедать в этом городе снова". Он внес меня в черный список всего города. Я не могла получить работу. Я не могла даже откинуться на кушетку. Я просто сидела, думая, "Я потеряла 4 года своей жизни, убивая себя без причины, будучи жалкой. И для чего?"

В определенный момент у меня не было выбора - я была без денег. Друг пригласил меня на работу с спортивный фитнес центр быть

медицинским ассистентом. Я должна была проглотить это и работать за примерно десятую часть прежней зарплаты, предлагая полотенца ребятам, которые были помощниками в компании, только что уволившей меня - ребятам, которых я посылала в тот зал, когда я была их начальником на работе! Весь этот опыт был унижительным.

И почти что лучшая вещь, которая когда-либо случалась со мной.

Плохой день для твоего самолюбия это великий день для твоей души.

Снова дома - и очень близко к ответам.

Как это случилось, та гигантская проверка самолюбия было именно тем, что мне требовалось. Движение вернуло меня обратно в мою стихию и сделало меня непритязательной и голодной достаточно для тяжелой работы снова. После долгого времени попыток жить по чьему-нибудь еще определению успеха, я вернулась к тому, откуда была родом. И счастливой, первый раз за годы.

В течение пары месяцев я помогла центру расширить его предложения и открыть целый спортзал. Мой список клиентов начал заполняться - я работала со знаменитостями, такими как Ванесса Марсил и Аманда Пит, Голливудскими агентами и продюсерами, всеми новыми клиентами, которые приходили ко мне из-за моего времени в индустрии развлечений. По мере того как я стала более авторитетной, я могла говорить с диетологами знаменитостей, спортивными докторами, лучшими в своем бизнесе. Поверьте, я никогда не упускала шанс съесть их мозг. Я брала эти теории, которые учила, и говорила "Объясните мне Аткинса. Где наука в этой диете? Что она реально делает?" Картинка постепенно

становилась яснее, но я все еще не собрала все кусочки вместе - особенно, что касалось моего собственного тела.

К следующему году, я открыла свое собственное спортивное медицинское учреждение в Беверли Хиллс, укомплектованное тремя спортивными докторами, физиотерапевтом, и массажистом. Вскоре после этого я начала получать звонки из журналов «Shape», «Self», «Redbook» и «Marie Claire» всякий раз когда они нуждались в интервью на тему новых фитнес, диетических или похудательных явлений.

Профессионально я зажигала, и моё будущее выглядело радостным. Но сквозь все это я все еще постоянно сражалась за поддержание нормального веса. Единственной причиной того, что я оставалась в форме, было то, что я была педантичной, я имею ввиду пе-дан-тич-

w w /T

ной, в том, что касалось подсчета калорий. Я третиrowала свое тело строго 7-8 часов в неделю. Даже если я говорила своим клиентам пить тонны воды, я была сильно зависима от кофеина, уdeливая диетические содовые ежечасно.

С каждой банкой диетического напитка, употребляемого каждый день, риск, что человек потолстеет, возрастает до 41 %.

Боже упаси было мне сорваться на несколько дней. Я немедленно набирала пять фунтов, которые затем сбрасывались изнурительными тренировками. После всех усилий, вложенных в изучение диет и питания, я просто не могла сообразить, почему все мои занятия и причудливые привычки питания не давали мне достичь цели. Я реально думала, что здесь здорово замешана генетика - что мой метаболизм просто отстой, и я никогда не буду способна делать это легко, как некоторые из моих друзей.

Но на самом деле тело может справиться с подобным напряжением только до тех пор, пока не сдастся окончательно. Что и случилось, когда я проходила кастинг на «Потерявшего больше всех»

Если девушка собирается быть в телевизоре и вдохновлять людей терять сотни фунтов, она должна выглядеть хорошо, ведь так? Это было моей руководящей мыслью, когда я готовилась предстать перед камерой. "Я должна быть подтянутой. Должна производить впечатление", говорила я себе, строго ограничивая свои калории до тысячи двухсот в день и убивая себя в спортзале. Это был единственный путь достичь великолепной формы. У меня был единственный шанс привлечь внимание людей и произвести впечатление. Я должна была быть в лучшей форме в своей жизни -подтвердить слова делом, можно сказать

Ну, я подтвердила слова делом, превратившись в живого мертвеца. Я была опустошена. Стерлась до костей и в состоянии максимального стресса.

Как только сезон закончился, я перешла от тысячи двухсот калорий в день к здоровым тысячи восьмистам, совершенно приемлемому изменению для тех, кто занимается спортом так упорно, как я.

И я набрала пятнадцать фунтов (6,8 кг) практически внезапно.

Но не то чтобы я приходила домой и набивала себя пиццей. Я все еще работала над собой пять часов в неделю! Если я позволяла себе один бока вина, я набирала вес. Снова мне приходилось убивать себя, чтобы сбросить его.

Тут было что-то еще. Это смешно, думала я. Что-то было определенно неправильно с моим метаболизмом. Это не могло быть так чертовски

тяжело.

Поиск ключей от королевства...

Потом, как раз в это время, я достигла тридцатилетия. Забавно, что достижение тридцатилетия заставляет человека думать - о возможности иметь детей, о желании жить дольше и здоровее. До этого события, и это может показаться немного забавным, я всегда допускала, что могу умереть молодой. Когда я дошла до него, я поняла, что не была Джеймсом Дином (актер, умерший в возрасте 24 лет-прим.пер.) - я не собиралась искать легкого выхода. И не хотела этого! Я хотела жить долгой жизнью, вырасти и состариться грациозно.

После 20, основной метаболический уровень падает на два процента за десятилетие; после 40, он снижается на 5 процентов за десятилетие.

Мое путешествие больше не имело целью только быть стройной, целью также было здоровье и долголетие. Я хотела не просто худое тело, но также здоровое, счастливое и долгоживущее.

В этот момент моя хорошая подруга и клиентка наблюдалась у эндокринолога. Я достала телефон врача обсудить здоровье моей клиентки, что было абсолютно обычно для меня. Я в достаточной степени работала со всем медицинским сообществом в Лос-Анжелесе, встречаясь или разговаривая с каждым диетологом, спортивным доктором, биохимиком, массажистом, ортопедом... и много кем еще. Но это был мой первый эндокринолог.

Разговаривая с этим врачом, я наконец поняла почему моя клиентка не видела изменений. Все отсутствующие кусочки пазла были прямо передо мной. У моей клиентки был гипотиреоз, вот почему она не могла сбросить последние 15 фунтов. Она также страдала от синдрома поликистоза яичников, который связан с диабетом 2 типа, что также заставляло ее метаболизм функционировать со скоростью улитки. Ого. Я знала, что у нее медленный метаболизм, но не знала, почему. И с его помощью мы создали диетический план, чтобы изменить ее.

Женский тестостерон и прогестерон достигают пика в период от 20 до 30, затем падают всю оставшуюся жизнь.

Секреция гормона роста снижается примерно на 75 процентов после 35 лет.

Удивительно, думала я. Я должна была сделать себе то же исследование. "Как скоро могу я туда попасть?" спросила я. "Могу я

подъехать прямо сейчас?"

В итоге я сдалась на милость эндокринолога. Я протестировалась на все от холестерина до отравления тяжелыми металлами. Я все еще помню день, когда сидела в его офисе когда он вошел с моими результатами анализов. Он улыбнулся, вручил мне кусок бумаги и перед тем, как я смогла прочесть ее, сказал, "Как долго вы страдаете гипотиреозом?"

Я заморгала. Бумажка была полна цифр в столбце "ненормального диапазона".

"Ваш тестостерон очень низок. Вы когда-нибудь принимали Роаккутан?" (медицинский препарат, принимаемый для лечения сильных проявлений угрей (акне), которые не поддаются лечению другими средствами, включая антибиотиками).

Я не могла отдышаться.

"Вы знаете, что значит "Доминирование эстрогена"?"

В тот момент я почти чувствовала головокружение. Внезапно у меня появилось полностью убедительное объяснение всем симптомам, которые я игнорировала или отрицала столько лет: моя пигментация на лице, мои пики и спады энергии, и да, те 15 моментально появляющихся фунтов. Объединяющим фактором были мои гормоны.

Мои жиронакопительные стрессовые гормоны, как кортизол, были очень высокими. Мои жиросжигающие гормоны молодости, как гормон роста и дегидроэпиандростерон, были снижены. Во мне плавало больше эстрогена, чем мое тело знало, что с ним делать.

Вся моя эндокринная система полностью выдохлась - и с ней мой метаболизм.

Осознание этого было одним из величайших пробуждений в моей карьере. Я с того момента, как это случилось, меня было не остановить. Мне было абсолютно все ново в этом мире, но я видела путь, как исправить ситуацию и сделать ее правильной.

Я направила всю энергию, которую раньше вкладывала в сокращение и сжигание калорий, в эту новую одержимость. Я начала изучать антивозрастную науку, встречаясь с лучшими экспертами в токсикологии и эндокринологии по всей стране.

Я начала узнавать о токсинах в окружающей среде и их влиянии на тело. Я погрузилась в органику. Так же, как в спортзале подросткам, я откапывала наиболее непонятные исследования, пробовала их и смотрела, что не работает - а что работает. Я начала точно понимать, почему я всегда сражалась со своим весом, и что это давалось мне более тяжело, чем должно было быть.

Я узнала, что сжигание свечи с обоих концов и моя нездоровая страсть к диетам и ограничениям в еде значительно сократили число моих гормонов и в конечном итоге, мой метаболизм.

Осознание № 1: С того момента, как мне было 14, вся моя диета состояла из еды со словом "без": обед с мясом без жира, безуглеводный хлеб, йогурт без сахара. Иными словами, недоЕда, ФранкенЕда, жутко-пугающая обработанная еда. К своему ужасу, я узнала, что синтетические химикаты в этой "еде" говорили с моими клетками в плоскости ДНК. Они могли даже прибавить гены, отвечающие за накопление жира, которым было положено дремать, если бы я съела яблоко вместо Яблочно-прелестных не слащенных химических печений. И естественно, вся эта еда была упакована в пластик, который выделял еще больше разрушающих эндокринную систему сообщений в мое тело.

Осознание № 2: Экстремальная версия уравнения "сжигай столько калорий, сколько потребляешь", по которой я жила и питалась, вернулась, чтобы шлепнуть по жиру на моей попе. Уравнение осталось прежним, просто числа стали меньше. Я внезапно увидела, что годы ограничений в пище разгромили мой отдыхающий метаболический уровень, помогая истощать мою уже слабую щитовидную железу.

Осознание № 3: Роаккутан, который я принимала шесть месяцев, когда мне было двадцать - шесть или семь лет перед тем, как появились симптомы - мог вероятно подавить уровень моего тестостерона и помог мне стать эстрогенодоминирующей, что дало мне те отвратительные пятна на лице, которые я с этого времени сводила пилингом. Не нужно упоминать все потерянное сжигание жира из-за недостатка тестостерона! (Теперь только это одно реально заставляет меня хотеть разрыдаться).

Осознание № 4: Я спала по 5 часов в день, когда наставляла своих клиентов ложиться в постель раньше. "Хороший сон связан с потерей веса", говорила я им, сама полностью игнорируя собственный совет. Теперь я поняла, что обманывала себя, жиросжигающие и мышцenaкопительные гормоны, которые мое дело должно было выделять, если я на самом деле спала бы дома вместо того, чтобы находиться в городе, набивая себя Ред булами без сахара.

Дальше и дальше это заходило - каждое открытие о гормональном балансе указывало на что-то, что я делала неправильно в своей диете, добавках, стиле жизни. В конечном итоге, все это имело смысл. Это не была моя генетика, которая оказывала влияние на меня; я сама оказывала влияние на себя, вставая с петухами и ложась за полночь, доводя себя до предела в спортзале, и живя на обработанной диетической пище,

искусственных подсластителях, сладком алкоголе, и кофеине. Каким разрушителем поезда я была.

Сказать, что я была раздавленной, было преуменьшением. Как много лет, как много тысяч дополнительных часов в спортзале, я потеряла, потому что я не знала, как защитить свои гормоны? Насколько невероятно отвратительной была диетическая еда, которую я ела, веря, что она помогает мне оставаться стройной -когда на самом деле делала толще?

ИСТОКИ ЖИРА, ЧАСТЬ 2:

ОНИ (ЧАСТИЧНО) В ГЕНАХ

Вы вероятно слышали о теории, о так называемом "бережливом" гене, который, как полагают ученые, эволюционировал, чтобы помочь нашим предкам хранить жир более продуктивно в голодные времена. Люди с этим геном развили сезонный инсулиноустойчивый тип, который позволял большему числу жира накапливаться во времена дефицита (такие, как во время зимы).

Эти жиронакопления могли в дальнейшем использоваться для выживания, но действуя таким образом инициировали еще большее накопление жира. (Так много для бережливого - он кажется мне совершенно жадным)

Все это накопление жира было очень полезно во времена "всего или ничего". Но в современной Америке, в которой мы производим на 25 % больше калорий на человека начиная с 1970, мы живем во времена "всего всего", с отсутствием какого-либо дефицита в поле зрения.

Итак, обладать этим жадным геном неприятно, правда? Ну, как насчет обладания тысячами жадных генов? Последний доклад в

Британском медицинском журнале предполагает, что больше чем 6000 генов - около 25 процентов человеческого генома - помогают определять вес нашего тела. Исследователи прикинули, что может быть до 10 раз больше генов, способствующих увеличению, чем снижению веса.

Эти гены - и как они выражены в каждом индивиде - все имеют разное действие. Некоторые говорят нам есть больше или меньше сахара. Некоторые побуждают людей ерзать в креслах, сжигая сотни лишних калорий в день. Некоторые гены могут располагать нас к регулирующим метаболизм эндокринным нарушениям. Некоторые могут быть причиной недостатка сытости гормона лептина, заставляя нас либо производить в недостаточном количестве, либо блокировать его.

Но просто, потому что вся ваша семья полная, не означает, что это ваша судьба. Мы все можем изменить выпуск наших гормонов, улучшая нашу физическую среду также как и клеточную среду посредством выбора диеты и стиля жизни.

Я знала, что мне нужно было остановиться видеть в еде врага и вместо этого начать рассматривать ее как горючее для долгой и здоровой жизни.

Это было тем осознанием, которое озарило меня. Для своего психического здоровья я должна была найти путь превратить свои ошибки в возможность стать сильнее для других. Вот как я создала "Управляй метаболизмом"

Как только я попадала в правильную комбинацию элементов, я начинала видеть результаты очень быстро. Фунты начали снижаться без обязанности проводить часы в спортзале. Тогда как раньше мне нужно было быть педантичной и следить за каждой калорией, которая попадала между моих губ, теперь я могла есть нормально, не быть голодной, и перестать переживать за еду. У

меня было тело, которого я всегда хотела - и я чувствовала себя здоровее и более активной, чем всю предыдущую жизнь

Как я это сделала? Я начала распознавать и оценивать, каким образом гормоны оказывают воздействие на каждый отдельный телесный процесс, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Конечно, еда, которую я ела, распорядок, которого я придерживалась, и стресс, который я терпела, воздействовали на мои гормоны. Сквозь пробы и ошибки, множество консультаций с докторами и экспертами, тоннами книг и исследований, я мягко подталкивала и настраивала всю свою жизнь, чтобы помочь перезагрузить те гормоны и оптимизировать их уровень так, чтобы они могли функционировать, как было предназначено им природой.

А теперь Ваша очередь сделать это!

Каков план работ?

Мне тридцать четыре, и я чувствую себя здоровее, чем когда-либо прежде. Я не переедаю, хотя я питаюсь на 1800-2000 калорий в день, а не на 1200. Я трачу около 5 часов в неделю в тренажерном зале, не более. Я нет необходимости делать больше, потому что мое тело заботится о том, чтобы восстанавливать баланс естественным путем. Вы можете себе представить, какое это освобождение для тех, кто на практике отслеживал калории в пище и физических упражнениях в течение многих лет.

Я больше не ем синтетического дерьма, потому что оно для меня теперь на вкус как яд - что это такое! Я не трачу часы в тренажерном зале, но когда я иду, я выкладываюсь по полной. У меня есть энергия, чтобы сделать намного больше, чем раньше, и я чувствую, что перевернула стрелки часов моего возраста по меньшей мере на десятилетие.

И вы так можете.

Независимо от того, как вы мучали ваше тело до сих пор, - и я готова держать пари, так и было, даже если вы этого не хотели - вы сможете сделать его лучше. Вы сможете перезагрузить ваш обмен веществ и

оптимизировать ваши гормоны таким образом, что ваш организм сможет заново научиться сжигать жир. Вы сможете узнать, какие продукты и образ жизни запускают гормоны потери веса и какие подавляют гормоны увеличения веса. Вы сможете внести изменения, которые повернут время вспять для вашего тела и убавят вам несколько лет. И вы сделаете это за три простых шага.

Удаление, восстановление и уравнивание.

Скорее всего, вы уже пытались внести свой вклад в исцеление земли с тремя R: Reduce (сокращение), Reuse (повторное использование), Recycle (переработка)? Итак, мы собираемся лечить ваш метаболизм с тремя R гормональной силы: Remove (удаление), Restore (восстановление), Rebalance (уравнивание). Мы собираемся:

Удалить антинутриенты.

Мы собираемся избавиться от Франкенпродуктов на вашей кухне раз и навсегда. Мы пройдем свою кладовую и выбросим все антинутриенты, токсичные обработанные пищевые продукты и синтетические вещества, которые замедляли ваш обмен веществ, в том числе и те, которые, как вы считали, помогали вам. Мы даже избавимся от некоторых натуральных продуктов, которые на удивление оказывали негативное влияние на ваши гормоны.

Восстановить пищу для силы гормонов.

Мы вернем обратно всю еду, в которой нуждается ваше тело, цельную, свежую еду, которая естественно, инстинктивно оптимизирует ваши гормоны. Мы сосредоточимся на пищевых группах, которые запускают ваши жиросжигающие гормоны и подавляют жиронакопительные. Вся эта пища для силы гормонов также строит мышцы, разглаживает кожу, повышает энергию, и помогает предотвратить опасные обстоятельства и болезни, как рак, сердечные заболевания, высокое кровяное давление, диабет, метаболический синдром, и многое другое.

Привести в равновесие Ваш хронометраж и порции.

Здесь нет подсчета калорий. Мы создадим персонализированный план, которому легко следовать, чтобы помочь привести в равновесие ваши приемы пищи для поддержания уровня сахара в крови и энергии на протяжении дня без голода или повышенного аппетита. Вы узнаете, как комбинировать еду таким образом, который запускает оптимальный выброс гормонов, будучи уверенными, что получите все должные нутриенты в правильных пропорциях, чтобы укрепить ваш метаболизм. И чтобы сохранять сжигание жира телом на протяжении всего дня, вы будете есть почти постоянно - одна из моих любимых сторон в плане.

Восстановление Вашего метаболизма не заканчивается вашей диетой. Одной из наиболее удивительных вещей, касающихся моих гормональных открытий, было изучение воздействия окружающей среды и стиля жизни на наши гормоны. Газеты были полны историй за последнее время об опасности выделяющихся в пищу из пластика эстрогенов. По мере того как я разговаривала с учеными по всему миру, я была шокирована узнать как намного более далеко

заходит проблема эндокринных нарушений, как в мировой окружающей среде, так и в наших собственных домах. Но так же

как часто встречается эта проблема, я была обрадована узнать, что существует много, много путей, чтобы сократить наши риски. Вот почему "Управляй метаболизмом" также имеет программу стиля жизни, чтобы помочь вам искоренить и минимизировать как можно больше рискованных факторов в вашей собственной жизни. Вы научитесь:

Удалять токсины.

Вы не поверите, как много химикатов наводняют ваш дом, машину, офис, и др., делают вас толстыми прямо сейчас. Мы продолжим детоксифицировать наши тела посредством удаления известных эндокринных разрушителей из окружающей среды везде, где это возможно. И мы автоматически поможем исцелить землю, один дом в данный момент времени.

Восстанавливать нутриенты.

Все в современном американском пищевом предложении - от промышленного сельского хозяйства до использования пестицидов и избыточной обработки - истощает натуральные питательные вещества в нашей еде. Как только вы начнете восстанавливать гормоно-оптимизирующие питательные вещества, вы несомненно будете на правильном пути. Но иногда ваше тело нуждается в определенных витаминах и минералах, чтобы ваш метаболизм достиг полной силы. В таких случаях я справляюсь с любыми затяжными дефицитами с помощью нескольких добавок, чтобы

восстановить важные отсутствующие питательные вещества в вашей диете.

Уравновешивать Ваши уровни стресса.

Восстановление равновесия это окончательный кусочек этой программы, но во многих случаях это самый главный аспект. Отдых и расслабление имеют величайшее влияние на гормональный баланс, чем что-либо другое. Вы можете сидеть на безупречной диете, но если вы подвержены стрессу или страдаете нарушениями сна, это не поможет вам

увидеть больших различий. Мы уравновесим и узнаем, как управлять неминуемым стрессом в нашей жизни (также как восстановить баланс пробуждения/сна) чтобы контролировать наши гормоны стресса.

Мои обещания Вам и просьба.

Ваше тело было обмануто, здоровье было забрано преступным путем. Теперь вы собираетесь сделать все правильно. Но я тоже должна попросить вас кое-о-чем.

Вы должны быть активным участником здесь. Вы должны взять ответственность и понимать, что дядя Сэм не присматривает за вами. Большие пищевые компании не на вашей стороне. Просто потому пестициды разрешены, просто потому, что министерство сельского хозяйства говорит, что гормоны в говядине абсолютно безопасны, просто потому, что ваш начальник говорит, что вы должны быть замужем за работой круглосуточно и ежедневно - это не делает вещи таковыми. Вы больше не можете совать голову в песок. Фальшивая еда и химикаты, и стресс портят вас на генетическом уровне, изменяя ваши гормоны до неузнаваемой степени, отравляя ваше тело и убивая нашу планету за один чертов доллар разом. Это касается не только вашей талии - а спасения нас самих

Буду честной, неважно, заодно ли вы с частью нашей программы "сохраним мир" . Вы можете следовать диете, независимо от того делаете вы это для своей талии или для планеты, мне все равно. Чистый эффект одинаковый - ваши гормоны будут сбалансированы, ваша талия будет меньше и вы будете поблизости намного дольше, чтобы наслаждаться миром, который помогли спасти. Очищайтесь со мной!

Перед тем, как мы достигнем плана, давайте-ка задержимся на секунду, чтобы определить наши условия. Мы можем говорить целый день о вашем метаболизме, но вы действительно знаете, из чего сделан ваш метаболизм? Мы найдем основные из некоторых ключевых гормонов, которые помогают диктовать ваш вес. Вы почувствуете, в каком неисправном состоянии ваши гормоны находятся на самом деле. Некоторые люди везунчики, как моя подруга Ванесса. (Вы услышите о ней через минуту). Но многие, многие из нас имеют как минимум один гормональный дисбаланс, который либо замедляет, либо полностью останавливает нашу способность терять вес. В следующих двух главах мы узнаем, чем занимается каждый гормон, ключевые симптомы дисбаланса в теле, и как на самом деле мы завязли в этом гормональном кризисе прежде всего.

Если вам так не терпится начать, идите вперед и перепрыгните на

главу 4 и прочтите сначала о плане. Вы можете даже копать прямо с главы 5 - "Шаг 1 - УДАЛЕНИЕ" и начать очищать вашу кухню сегодня. Множество людей любят начинать программу, когда узнают о базовых проблемах. Это неплохая идея - все выигрывают от этого плана, поэтому вы можете также погрузиться в них. Мы не должны терять ни секунды.

Но когда вы закончите там - вернитесь обратно. Потому что эта информация настолько пугающая - а она такая - знание сила.

Теперь, давайте поговорим о гормонах, - какие из них влияют на наш вес, и как мы можем начать подталкивать их уровни в правильном направлении, сегодня.

Глава 2. Встречайте ключевых игроков.

Как ваши гормоны определяют ваш метаболизм?

Помните, я говорила вам, что моя жизнь изменилась в тот день, когда я пошла к эндокринологу?

Вообще говоря, настоящее прозрение постигло меня приблизительно две недели спустя.

Сначала, когда мой доктор сказал, что моя эндокринная система вышла из строя, я молча застыла. Мой мозг взрывался. Но потом маленькая часть меня сказала «Я не знаю об этом. Может быть, он просто пытается подсадить меня на свой бизнес с добавками, который он начал.»

Я заручилась поддержкой своей лучшей подруги Ванессы, чтобы вывести его на чистую воду.

Ванесса — одна из тех девушек, которые раздражают тем, что они остаются худыми и ничего для этого не делают. А упомянула ли я о том, что она убийственно красива? Она на пять лет старше меня, но я наблюдала, как она поглощала еду в куда больших количествах, чем ее грациозное маленькое тельце могло бы сжечь за всю жизнь. Тем не менее, она не набирает ни килограмма. Почему?

У нас одинаковый рост, моя мышечная масса гораздо больше ее, но все же мне приходилось отслеживать каждую калорию, в то время как она уплетала тонны еды. Да что же, чёрт побери, происходит?

Если бы эндокринолог сказал, что ей необходимо гормональное вмешательство, я бы получила доказательство того, что они просто вытягивают деньги.

Короче говоря, в тот день, когда пришли ее результаты, я получила урок.

«Ванесса, я просмотрел результаты ваших анализов, и я удивлен», сказал доктор. «У вас уровень тестостерона как у 18-летнего парня. Ваш гормон роста идеален. Ваша щитовидная железа в высшей степени здорова. Вы в безупречной форме. Ничего не делайте.»

Ванесса поблагодарила врача и немного поболтала с ним пока я сидела там, становясь все более и более злой. Я любила мою подругу Ви, но послушайте, как ей так повезло?

Я была настроена разузнать, как. После работы над своей задницей на протяжении многих лет, я хотела быть как она.

И вообще, что означает слово «метаболизм»?

Большинство людей разбрасываются словом метаболизм и чувствуют себя довольно уверенными, что они знают его значение. Мы говорим такие вещи, как «У меня медленный обмен веществ», или «У него, должно быть, быстрый метаболизм», о том, как люди легко набирают или теряют вес. Это выражение о том, что обмен веществ делает, но оно не говорит ничего о том, что на самом деле это такое. Так что же это? И может ли он быть поврежден или повышен?

Мы имеем склонность думать о метаболизме как о печи, но на самом деле он больше похож на химическую лабораторию. Ваш метаболизм это сочетание всех молекул, гормонов и мозговых, кишечных и жировых клеток - сигнальных химических веществ, которые регулируют уровень, на котором вы сжигаете калории. В то время, как вы едите, ферменты в вашем пищеварительном тракте расщепляют еду: белки превращаются в аминокислоты, жиры в

жирные кислоты, а углеводы в глюкозу. Кровь доставляет каждый компонент в клетки, и их прибытие запускает химические реакции, которые определяют, как каждый из них используется или метаболизируется. Будет ли эта энергия либо сожжена либо запасена в жир либо использована для наращивания мышц - это всё в руках гормонов.

По сути, вся метаболическая деятельность может идти одним из двух путей:

Катаболическая активность связана с разрушением - она заставляет распадаться большие молекулы (как углеводы, жиры и белки в нашей еде) чтобы выпустить топливо, которое позволяет телу функционировать. Это процесс не только дает нам энергию, чтобы ходить и улыбаться и думать, но также, чтобы строить ткани в анаболической деятельности.

Анаболическая деятельность связана со строительством - клетки берут глюкозу, жирные кислоты и аминокислоты из катаболизма и превращают их в ткани тела, такие как мышцы, жир и кости.

Многие из гормонов, которые влияют на наш вес, обычно принадлежат к одной из этих двух категорий. Например, кортизол причисляют к катаболическим гормонам, гормон роста - к анаболическим. Ни катаболические, ни анаболические гормоны не являются полностью хорошими или плохими - вы нуждаетесь в обоих видах гормонов, чтобы ваш обмен веществ функционировал нормально. Уловка в том, чтобы иметь правильный баланс гормонов, как Ванесса, чтобы вы сжигали жир и строили мышцы, а не наоборот - никто не хочет наращивать жир и сжигать мышцы.

Разница между гормональным тестом Ванессы и моим была как день и ночь. Я была на самом деле вынуждена взглянуть на них и спросить себя "Почему? Как это случилось?" Я начала рассматривать разницу между нами:

- Я сидела на диетах и считала калории в течение... О, Боже... Пятнадцати лет.

- Ванесса никогда не сидела на диете.
- Я ела множество ненатуральной еды, обезжиренное здесь, низкоуглеводное там.

- Ванесса питалась полноценно - всегда.
- Я выпивала 6 банок диетической колы в день.
- Ванесса никогда не пила газировку, вообще.
- Я не обращала внимания на то, где и как моя еда была выращена или произведена.

- Ванесса по возможности ела органическую пищу.

Я продолжала продвигаться по списку «Я делаю/Она делает» пока у меня не началась мигрень. Результаты были временами удручающими, но, в конце концов, они помогли указать выход из моего затруднительного положения.

Хорошая новость, это то, что я узнала после а) испытания сильного потрясения и б) обучения себя, - если метаболизм это ваша биохимия, тогда он динамичен, не неподвижен и может быть изменен. К худшему, точно, но также и к лучшему. Всего несколько небольших изменений в вашей диете, привычках и стиле жизни могут иметь значительное воздействие на ваш метаболизм и природную способность вашего тела строить жир и сжигать мышцы - и вам не нужно быть биохимиком, чтобы делать это.

Если вы хотите немедленных результатов и предпочитаете просто принимать гормоны в виде таблеток или инъекций каждый день, вы можете пойти к врачу, получить рецепт, и дело с концом. Но имейте в виду, что такой подход сделает ваше тело зависимым от внешней поддержки, и не без серьезного риска. Вместо этого, эта программа охватывает более глубокие корни проблемы, оптимизируя врожденные гормональные уровни вашего тела и перезагружая ваш обмен веществ естественным образом.

Когда вы даете своему телу продукты, которые он прирождён узнавать, вы поддерживаете ваши гормоны делать то, что подразумевается они должны делать, и заставляете ваш обмен веществ работать на вас, а не против вас. Я счастлива пожинать плоды сильного метаболизма сейчас, но

долгое время мои гормоны были не на моей стороне. Я не имела понятия, где они были или что они делали, не говоря уже о знании как сделать, чтобы они работали на меня. Давайте начнем с того места.

«Ожирение при нормальном весе» - есть ли оно у Вас?

Даже если вы официально весите не больше нормы, вы можете иметь чрезмерный жир - и этот избыточный жир делает вас более восприимчивым к инсулинорезистентности. Последние исследования Клиники Майо показывают, что множество нормально весящих взрослых на самом деле имеют высокий уровень жира в теле - больше, чем 20 % у мужчин и 30 % у женщин - а также сердечные и метаболические патологии. Исследователи обнаружили это "ожирение при нормальном весе" (которое я называю "худой толстый") у более чем половины пациентов с нормальным индексом массы тела. Они также были склонны иметь измененные липиды в крови (высокий холестерин), высокий лептин (гормон, найденные в жире, который участвует в регуляции аппетита), и более высокие уровни метаболического синдрома. Композиция тела - вот что на самом деле учитывается, а не вес.

Гормональные спросы и предложение.

Ваши гормоны это химические средства передачи информации, которые контролируют и координируют деятельность на всем

протяжении вашего тела. Главная цель вашей эндокринной системы - поддерживать гомеостаз таким образом, чтобы ваше тело имело достаточно - но не слишком много - инсулина, кортизола, гормонов щитовидной железы, и так далее, чтобы заставить всю деятельность функционировать хорошо.

Когда уровни определенных гормонов опускаются, или наше тело думает, что нуждается в большем их количестве по любой причине, железы приходят в действие. Выработанные гормоны затем проникают через кровяной поток в их специальные рецепторы в материи и органы по всему телу. Каждый гормон подходит к своему рецептору, как ключ подходит к замку. Когда они «защелкиваются», они активируют процессы в теле, такие как голод, жажда, пищеварение, построение мышц, накопление жира, менструация, сексуальное желание. Много чего ещё - всё контролируют гормоны. Когда действие закончено, гомеостаз восстановлен - однако временно - и весь процесс начинается заново.

Проблемы начинаются, когда мы получаем слишком много или слишком мало определенных гормонов в теле. Может быть, ваши железы вырабатывают слишком много гормонов, может быть рецепторы в ваших клетках дают свой и не связываются с вашими гормонами так хорошо, как

нужно. Может быть, орган в вашем теле не работает правильно, например печень или почки, и уровень циркуляции гормонов в вашем теле становится слишком высоким. Или, может быть, ваша эндокринная система получает запутанные гормоноподобные сигналы от токсинов в еде или в окружающей среде, и ошибочно вырабатывает неправильные гормоны в ответ.

Когда гормональные «бури» как эти поражают ваше тело, неизвестно, чем это закончится.

Некоторые железы становятся гиперактивными и перепроизводительными, некоторые сгорают и отказывают полностью. В сегодняшнем мире эти эндокринные проблемы почти

50

всегда случаются по причине факторов нашего стиля жизни и окружения.

«Еда», которую мы едим сейчас, просто не может дать нашим гормонам того, в чем они нуждаются, чтобы оставаться сбалансированными. Химикаты и токсины в нашей окружающей среде посылают сигналы в наши тела, которые заставляют их производить больше или меньше гормонов, чем обычно. Данные «эндокринные разрушители» это вещества, которые действуют как гормоны, обманом заставляя тело реагировать (а часто чрезмерно реагировать) на их сигналы, разрушая нормальное, здоровое функционирование эндокринной системы. Мы поговорим о наиболее распространенных эндокринных разрушителях, и как они влияют на наш метаболизм, в главе 3. Но пока что знайте, что когда ваши гормоны выходят из строя, не только ваше здоровье в серьезной опасности, важные функции контроля веса замедляются или останавливаются вообще.

Вот почему мы избавимся от как можно большего числа эндокринных разрушителей. Ваша система выработки гормонов заработает гладко снова, и ваши железы и рецепторы не будут бастовать. Мы вернем ваше тело обратно к работе по построению мышц, сжиганию жира и пребыванию здоровым и счастливым.

Давайте воспользуемся моментом, чтобы узнать о главных гормональных игроках в вашем метаболизме, и что происходит, когда они становятся ненормальными. Раз мы знаем немного больше о том, как наши гормоны призваны работать, мы можем исправить их.

Гормоны, которые влияют на метаболизм.

Думаю, все мы знаем, зачем вы здесь: вы хотите потерять вес. И я также хочу, чтобы вы сделали это. Поэтому лучше, чем дать вам тысячестраничный трактат о всестороннем функционировании эндокринной системы, давайте сосредоточимся на гормонах, которые наиболее влияют на вес тела. Потому что неважно, если вы двадцатипятилетний приверженец диет, или пятидесятипятилетний человек, который хочет убрать своё пузо, у вас одинаковые метаболические гормоны. Даже если ваши гормоны на невероятно разных уровнях, принципы программы будут работать для каждого.

Мы рассмотрим, какую роль каждый гормон играет в функционировании обмена веществ, голоде, распределении в теле жира и мышц, уровне энергии и других аспектов общего здоровья. Мы поговорим о том, что случается, когда каждый гормон находится на оптимальном уровне и какой тип вреда приносит, когда становится чокнутым. Как только мы узнаем все это, мы будем иметь лучшее понятие коренных причин многих метаболических патологий, о которых поговорим в главе 3. Когда вы узнаете, что происходит и почему, вы увидите, почему план может помочь вам исправить это.

На всем протяжении книги мы также поговорим о некоторых недавно открытых игроках на метаболической и гормональной сцене, таких как адипонектин, резистин, сск, нейропептид и других. Но сначала, давайте сосредоточимся на главных игроках:

- Инсулин
- Гормоны щитовидной железы
- Эстроген и прогестерон
- Тестостерон
- Надпочечниковый андроген и кортизол
- Адреналин и норадреналин
- Человеческий гормон роста
- Лептин и грелин

Метаболический гормон № 1: инсулин.

Мы много слышали об инсулине в дни низкоуглеводных диет. И не зря. Проблемы с инсулином являются коренной причиной некоторых наиболее опасных состояний здоровья, поскольку инсулин влияет почти на каждую клетку в теле. Если вы можете получить контроль над увеличением и снижением вашего инсулина, вы будете на хорошем пути к восстановлению гормональной силы вашего организма.

Откуда появляется инсулин: из поджелудочной железы. Расположенная позади вашего желудка, поджелудочная железа играет

решающую роль в том, как тело реагирует на еду.

Как инсулин влияет на ваш метаболизм: Наиболее важной функцией инсулина является снижение концентрации глюкозы в вашей крови. Вскоре после приема пищи, особенно сильно обработанных углеводов, ваша еда распадается на простые сахара и попадает в кровоток. В течение нескольких минут поджелудочная железа выкачивает серии подъемов инсулина. Инсулин затем сопровождает те сахара напрямик в печень, где они превращаются в гликоген для использования мышцами. Инсулин также помогает превратить глюкозу в жирные кислоты и переносит их в жировые клетки, где они могут быть запасены в качестве топлива, чтобы быть использованными позднее. Обе этих операции понижают концентрацию сахара в крови, что очень важно.

В то время, как высокий уровень глюкозы в крови инициирует выработку инсулина, низкий уровень подавляет ее. Поддержание низкого уровня инсулина - одна из основных целей диет - позволяет вашему телу более легко обращаться к запасенному жиру для использования в качестве топлива. (Упражнения также помогают вашим мышечным клеткам стать более чувствительными к инсулину и более эффективными в использовании глюкозы как топлива). Когда ваш механизм выработки инсулина работает

должным образом, это помогает держать вес под контролем. Но когда он не работает, берегитесь!

Хороший жир, плохой жир.

Трясущийся жир на бедрах и попе, жирный слой прямо под вашей кожей называется подкожным жиром. Этот жир не обязательно плох для вас - он там, откуда происходят ваши метаболически положительные гормоны лептин и адипонектин. Недавнее исследование Диабетического центра Джослин в Гарварде открыло, что подкожный жир может даже помочь улучшить вашу чувствительность к инсулину и защитить вас от диабета. Как бы то ни было, жир на вашем животе - так же известный как внутренний жир - окружает ваши органы и побуждает гормональные гром и молнию (и не хорошей природы). Доктор Скотт Исаакс, автор Повышающей лептин диеты, называет внутренний жир «метаболическим злом», потому что он делает все плохим: замедляет обмен веществ, понижает уровень гормона роста, поднимает кортизол, создает инсулиновую устойчивость, и увеличивает ваш риск всех видов

заболеваний, включая диабет, сердечные болезни, высокое давление и ожирение печени.

Как инсулин выходит из строя: проблемы возникают, когда ваше тело начинает производить слишком много инсулина, что может произойти по нескольким причинам. Вы можете, вероятно, предположить одну самую общую: когда вы едите слишком много неправильных углеводов слишком часто, особенно рафинированных углеводов, таких как белый хлеб или макароны, что значительно увеличивает ваш сахар в крови. Чтобы справиться с этим увеличением, ваша поджелудочная железа доставляет пропорциональное количество инсулина, чтобы закачать его весь внутрь клеток

К примеру, скажем, вы съели Милки Вэй на голодный желудок.

Ваш подъем сахара в крови в это время настолько силен, что инсулин реагирует и работает вдвое сильнее, чтобы очистить сахар из крови. Это сверхэффективное удаление сахара не оставляет достаточно глюкозы, циркулирующей в кровотоке, так что концентрация сахара в крови падает, вы испытываете голод снова и вы жаждете (и вероятно едите) больше углеводов. Вот каков постсахарный порочный круг «наесться и продолжать кутить», корень сахарной зависимости.

Когда мышцы все еще полны от прошлого приема пищи, куда инсулин складывает те лишние новые калории? Прямо в жир. И пока эти огромные количества инсулина все еще таятся в кровотоке, ваше тело не будет иметь шанса пробиться к вашим жировым запасам за топливом - и вы также не будете сжигать жира.

Если вы повторите этот цикл достаточное количество раз, ваша поджелудочная железа с лихвой компенсирует и произведет больше инсулина, который ваши клетки, в конце концов, станут игнорировать. Это называется инсулиноустойчивостью, предшественником диабета второго типа и также обычным среди людей с метаболическим синдромом - избытком веса. Сахару, которому дали от ворот поворот мышцы, остается скитаться по улицам вашей крови, бесцельно и беспризорно.

Если этот беспризорный сахар бродит в крови слишком долго, врачи называют это нарушением гликемии натощак (если измеряется утром) или нарушение толерантности к глюкозе (если измеряется через 2 часа после приема пищи). Оставленные без контроля, оба состояния могут, в конце концов, привести к полномасштабному диабету.

Чем больше жира в теле вы имеете, тем больше инсулина в вашем мозге. И так же, как наши тела могут стать инсулинрезистентными, так же может наш мозг. Многолетнее исследование установило, что мужчины,

которые имели проблемы с инсулиновой реакцией в 50, были более вероятно подвержены когнитивному спаду, сосудистому слабоумию, или болезни Альцгеймера 35 лет спустя, чем мужчины, у которых был нормальный инсулиновый ответ.

В то время, когда вы можете слышать, что тучность вызывает инсулиноустойчивость и диабет - а она вызывает - другим правдоподобным следствием является то, что инсулиноустойчивость появляется первой, наносит удар производству инсулина и сахару в крови, и делает людей толстыми. (Мы поговорим о некоторых более удивительных - и пугающих - источниках эпидемии инсулинорезистентности в главе 3)

Метаболический гормон № 2: тиреоидный гормон.

Гипотиреоз стал той еще горячей темой здоровья в эти дни, вследствие откровений Опры о «заглохшей» щитовидной железе. Могу рассказать - подобная вещь случилась со мной. Правда в том, что проблемы со щитовидной железой очень распространены в этой стране. Около 27 миллионов людей имеют щитовидный дисбаланс, но менее, чем половина из них знает это, потому что симптомы - перемены в энергии, настроении, весе - похожи на другие состояния.

Откуда появляются тиреоидные гормоны: Из вашей щитовидной железы, бабочкообразной железы, расположенной в вашей шее прямо снизу адамова яблока и сверху вашей ключицы. В нормальном состоянии она очень маленькая - около 5 см, с долями на каждой стороне горла. Но если ваша щитовидная железа воспаляется, у вас может сформироваться зоб, где вы можете увидеть появившуюся выпуклость на гортани.

Как тиреоидные гормоны влияют на ваш метаболизм: гормоны щитовидной железы выполняют множество функций в вашем теле:

они помогают контролировать число кислорода, которое использует каждая клетка, уровень, при котором ваше тело сжигает калории, ваш сердечный уровень, общее развитие, температуру тела, фертильность, пищеварение, вашу память и настроение. В общем, абсолютно всё.

Ваш гипофиз создает тиреотропный гормон (ТТГ), чтобы запустить щитовидную железу. Щитовидная железа затем захватывает йод из вашей крови и превращает его в тиреоидные гормоны. Основной формой гормонов щитовидной железы является Т4, тироксин, который фактически бесполезен для обмена веществ. Щитовидная магия происходит когда Т4 превращается в Т3, энергичный ускоряющий обмен веществ тиреоидный гормон. Это преобразование переменчиво и полностью зависимо от того, что происходит в вашем теле. Будь вы больны, под влиянием стресса,

едите хорошо или плохо, беременны, на лекарствах, становитесь старше, впитываете токсины из окружающей среды - все это влияет на то, как эффективно это преобразование происходит и, следовательно, насколько активны ТЗ в вашем теле в каждый момент времени. Например, когда вы не получаете достаточно калорий, гипофиз перестает выпускать достаточно ТТГ, и щитовидная железа не производит достаточно Т4. Чем меньше Т4, тем меньше ТЗ. Чем меньше ТЗ, тем медленнее метаболизм. Это часть того, что создает порочный круг, известный как "эффект качелей".

Как тиреоидные гормоны выходят из строя: Когда гормоны щитовидной железы становятся несбалансированными, либо слишком высокими, либо слишком низкими, химические реакции всего тела выключаются. Гиперактивная щитовидная железа может понизить вашу энергию и заставить вас набрать вес. При так называемом гипотиреозе вы можете чувствовать вялость и начать накапливать лишние килограммы, за которые не можете винить плохую диету или отсутствие упражнений (Смотри "Управление гипотиреозом» на странице 219).

Большинство моих клиентов, которые страдают гипотиреозом, имеют склонность быть на 7 кг больше нормы. То же и со мной. С того момента, как я начала лечение своей щитовидной железы - и эту диету - я вернулась в свою весовую категорию и поддерживаю ее умеренными усилиями. Я продолжаю заниматься и не переедаю, но я не убиваю себя в зале и не умираю от голода.

Наиболее распространенной причиной гипотериоза - тиреоидит Хашимото, наследственное заболевание в семь раз более распространено у женщин, чем у мужчин, при котором иммунная система атакует щитовидную железу. Таким образом, вы можете видеть, что женщины наиболее подвержены заболеванию щитовидной железы. Все больше причин пройти тест на щитовидную железу, если вы подозреваете у себя один или более симптомов перечисленных здесь. Хорошей новостью является то, что эта диета поможет поддерживать вашу щитовидную железу, чтобы она могла приступить к сжиганию жира.

При условии, что гипотиреоз может заставить всё замедлиться, вы можете подумать, что быть гипертиреоидом наверное хорошо, так? Не настолько. В болезни Грейвса, наиболее распространенной форме гипертиреоза, ваше сердце может колотиться, вы можете стать нетерпимым к высоким температурам, и вы можете потерять вес и/или очень уставать. Людям с чрезмерно активной щитовидной железой иногда дают радиоактивный йод, который затем делает их гипотиреоидами. Итак,

вы видите, что баланс щитовидной железы действительно неоднозначный с неприятными эффектами на обоих концах диапазона. Вот почему так важно работать с хорошим эндокринологом, чтобы сохранить ваши уровни хорошо сбалансированными.

Метаболический гормон № 3 и 4: эстроген и прогестерон.

Эстроген выполняет невероятное число функций, особенно в женском теле. В дополнение к направлению всем женским развитием, от ребенка к взрослому, эстроген также имеет значительное влияние на липиды в крови, пищеварительные ферменты, водный и солевой баланс, плотность костей, сердечную функцию, и память, среди многих других функций.

Эстроген и прогестерон являются стероидными гормонами. Большинство людей думают о мускулистых качках, когда слышат слово "стероиды", но оно значит то, что ваше тело вырабатывает названные гормоны без холестерина. И женщины, и мужчины производят эстроген и прогестерон в нормальном количестве, но наша окружающая среда также вталкивает невероятное количество эстрогена в наши тела. Ксеноэстрогены - производимые мужчинами эстрогены, такие как фармацевтическая гормонозаместительная терапия, токсины из окружающей среды (пестициды, пластмасса, диоксины), и пищевые добавки, все из которых могут иметь глубокое воздействие на общий баланс эстрогенов в теле. Фитоэстрогены - это растительный источник эстрогенов, такие, как соя и льняное семя, имеют более мягкий эффект на тело.

Где производятся Эстроген и Прогестерон у женщин: яичники, надпочечные железы, жировая ткань и плацента. Эстрогены на самом деле производятся на всем протяжении тела. Они могут либо связываться с рецепторами вне клеток, как другие гормоны, или проникать прямо в рецепторы в ядрах клеток, где живет ДНК. Эта двойная сила является частью того, что делает эстроген таким важным.

Женщины фактически имеют много разных видов эстроген, но три основных формы - это эстрадиол, эстрон и эстриол. До того, как женщина достигает менопаузы, самое большое количество натурально вырабатываемого эстроген в ее теле это эстрадиол из ее яичников, который доставляется во все тело в секунды после создания. Эстрадиол дает женщинам грудь и бедра, смягчает нашу кожу, защищает мозг, сердце, кости, и регулирует наш менструальный цикл.

Эстрон - это эстроген, который производится в наших жировых

клетках и надпочечных железах, величиной с грецких орех. Железы расположены прямо над почками, и призваны совершать несколько положительных вещей в наших телах. К счастью, до того, как мы достигаем менопаузы, эстрон легко превращается в эстрадиол. (После - бесполезно, он остается эстроном).

Третий наиболее обычный эстроген, эстриол, не так распространен как первые два. Плацента производит эстриол во время беременности.

Приятель эстрогена прогестерон, происходит из яичников, где он вырабатывается, когда фолликула разрывается и выпускает вашу яйцеклетку каждый месяц. Прогестерон играет большую роль в защите беременности и поддержке грудного вскармливания. Прогестерон также производится в надпочечниках, и служит предшественником кортизола, тестостерона и эстрогена.

Где эстроген и прогестерон производятся у мужчин: яички и надпочечники. Мужчины имеют небольшое количество природного эстрадиола, производимого в яичках и надпочечниках. Когда эстроген на нормальном уровне, это помогает защитить мужской мозг, сердце, а также кости и поддержать здоровое либидо.

Как эстроген и прогестерон влияют на женский метаболизм: Эстрадиол это эстроген молодости, на должных уровнях он, прежде всего, помогает женским телам оставаться стройными. Эстроген понижает инсулин и уровень давления крови, поднимает липопротеины высокой плотности, и снижает липопротеины низкой плотности. Женщины с высоким уровнем эстрадиола

склонны иметь более высокие мышечные показатели и низкие жировые показатели. Эстрадиол помогает регулировать голод путем создания такого же удовлетворяющего чувства, которое приходит от серотонина. Аналогично он помогает держать ваше настроение стабильным, а вашу энергию высокой, поэтому вы мотивированы к тренировкам. Эстрадиол помещает жир на ваши бедра и ягодицы, но помните - этот жир в действительности помогает вашему отклику на инсулин.

По мере того, как вы готовитесь пройти через менопаузу, ваши яичники начинают прекращать работу и производство эстрадиола уменьшается. Затем эстрон становится вашим основным эстрогеном, что на самом деле отстойно. Эстрон незамедлительно поднимает жир с ваших бедер и ягодиц в ваш живот. По мере того, как вы теряете больше яичникового эстрогена, ваше тело отчаивается удерживать другие эстрогенопроизводящие части тела, включая жир, делая труднее для вас

терять тот жир на животе. И чем больше жира вы имеете, тем больше эстронов производите, потому что жировая ткань превращает жиросжигающие андрогены в жиронакапливающие эстроны.

Большинство женщин склонны набирать несколько фунтов в процессе развития, наращивая то, что становится порочным кругом: больше эстронов, больше жира на животе, больше жира на животе, больше эстронов.

Другой порочный круг эстрогенов происходит с инсулином. Инсулин увеличивает циркулирующие уровни эстрогена, и эстрон вызывает инсулиновую устойчивость. Согласно клиники Майо, эстроген от пятидесяти до ста раз выше у постклимактеричных женщин, которые имеют лишний вес, чем у тех, кто тоньше, что может на 20 процентов увеличивать риск рака (особенно рака молочных желез) среди более крупных пожилых женщин.

А что насчёт биоидентичных гормонов?

Начиная с 2002 года, когда исследование Женской инициативы здоровья показало, что женщины, принимавшие традиционную гормонозаместительную терапию, были более подвержены риску рака груди, инфарктам и инсультам, интерес к биоидентичным гормонам как природной альтернативе подскочил. Производители клянутся, что эти произведенные на заказ соединения безопаснее и лучше переносятся, чем коммерческие версии, утвержденные Управлением по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств.

Ну, это круто - я понимаю. Каждый хочет иметь гормоны, которые он имел, когда был моложе. И я хочу! Но я реально смотрю на вещи. Прежде всего, персонализированное биоидентичное лечение гормонами очень дорого. И прием этих лекарств (а это лекарства, будем говорить прямо) является внешним решением проблемы, а не внутренним. И возможно, страшнее всего то, что некоторые биоидентичные гормоны не изучены. Факт, что мы в реальности не знаем, что делают эти вещества в нашем теле, никто пока не исследовал это. Все что мы знаем, что они могут влечь за собой те же риски, что и традиционная гормонозаместительная терапия.

Если вы интересуетесь биоидентичными гормонами, пожалуйста, действуйте совместно с сертифицированным эндокринологом. Проверьте свои гормоны до лечения и настаивайте на проверке каждые несколько месяцев. Самая большая опасность приходит, когда пациенты непоследовательны.

В конце концов, пожалуйста, пожалуйста, не принимайте неконтролируемо безрецептурные гормональные добавки - а если уже

делаете это, расскажите своему врачу. Они не безобидны и некоторые могут причинить серьезный вред вашим железам, даже уничтожить их. Будьте осторожны!

Прогестерон помогает сбалансировать эстроген и может помочь управлять некоторыми из этих проблем, поэтому, когда уровень прогестерона падает, это также создает проблемы. Например, когда прогестерон снижается как раз перед началом вашего месячного цикла, этот дисбаланс может быть тем, что запускает острое желание поесть, в особенности углеводов. Прогестерон также снижается в период менопаузы, даже более значительно, чем эстроген. Поскольку прогестерон является также предшественником тестостерона и эстрадиола, когда производство прогестерона падает, вы также начинаете терять жиросжигающий эффект от названных метаболически положительных гормонов.

Как эстроген и прогестерон влияют на мужской метаболизм: когда эстроген находится в балансе с мужским тестостероном, он имеет небольшое негативное влияние на метаболизм. Но когда эстроген находится в дисбалансе с другими гормонами, мужчины могут терять свои мышцenaкопительные и жиросжигающие преимущества. Тогда они имеют склонность иметь грудь и бока, черты, которые более характерны для женщин.

Как эстроген и прогестерон выходят из строя: Люди раньше думали, что все проблемы из-за женского гормонального баланса были обусловлены снижением уровня эстрогенов, особенно в период предклимакса и менопаузы, ПМС, или послеродового периода. Но все больше и больше женщин в Западной культуре склонны иметь слишком много эстрогена, чем слишком мало.

За последние 50 лет, врачи начали замечать, что половые изменения у девушек - развитие груди, рост лобковых волос, и ранние менструации - случаются все раньше и раньше. Уровень рака груди вскочил на 40 процентов за последние 35 лет. И многие знаки - включая ухудшение спермы и увеличение показателей рака

простаты - показывают, что мужчины столкнулись с той же проблемой избыточного эстрогена.

Большая часть этих гормональных нарушений происходит от несметного бурного роста ксенэстрогенов в окружающей среде. Мы вникнем в эту проблему в больших деталях на протяжении книги, поскольку это одно из наиболее тревожащих последствий в склонности нашей страны к токсичным химикатам. Наши тела становятся заваленными эндокринно-разрушающими синтетическими эстрогенами, от ингредиентов

в нашей косметике и очистителей под нашими раковинами до консервантов в еде и пластиковых упаковок ее. Вы увидите как поразителен масштаб влияния на наш гормональный баланс.

Другие факторы также увеличивают нездоровые уровни эстрогена, такие как стресс, недостаток высококачественных жиров и протеинов, и слишком очищенное зерно, сахар, высокообработанная пища. Мы поговорим обо всех этих факторах, потому что превышение эстрогена - один из наиболее критичных кризисов в нашей биохимии сегодня.

Мужчины склонны к увеличению уровня эстрогена с возрастом естественным образом, но любой дополнительный избыток может привести к дальнейшим проблемам со снижением обмена веществ, наращиванием мышечной массы, и с либидо. Для молодых людей повышение уровня эстрогенов почти всегда результат эстрогенов, поступающих из окружающей среды. Эти избыточные эстрогены создают для всех нас более высокий риск рака, бесплодия, сахарного диабета и других серьезных заболеваний.

В отличие от традиционного мышления, некоторые исследователи считают, что большинство гормональных симптомов перименопаузы или менопаузы вызваны не падением уровня эстрогена, а падением прогестерона. Некоторые считают, что слишком много эстрогена и слишком мало прогестерона создает «преобладание эстрогена», состояние, которое было названо

Джоном Р. Ли, доктором медицинских наук, одним из первых выдающихся врачей, применявшим биоидентичный прогестерон, чтобы помочь своим пациенткам управлять менопаузой. Теория доктора Ли остается спорной, но, с накоплением доказательств деструктивного влияния эстрогенов окружающей среды, вера в развивающуюся эпидемию засилья эстрогена продолжает расти.

Стресс также может усилить этот дисбаланс. Кортизол и прогестерон конкурируют за одни те же рецепторы в клетках, поэтому, когда в теле производится слишком много кортизола, это угрожает здоровой деятельности прогестерона. План «Управляй Своим Метаболизмом» поможет вам скорректировать ваш баланс эстрогена и прогестерона через направление внимания на многие из связанных с этим проблем. Вы начнете с выявления и устранения как можно большего количества экзогенных эстрогенов из своего рациона и окружения, насколько это возможно. Вы также восстановите всю пищу, особенно здоровые жиры, которая помогает вашему телу построить правильные гормоны, в то же время вы сбалансируете стресс, который может воспрепятствовать правильному

производству гормонов.

Метаболические гормоны №5 и №6: тестостерон и ДГЭА (дегидроэпиандростерон).

Андрогены, в частности, тестостерон и ДГЭА - это не только для парней. Не беспокойтесь, дамы, увеличение этих гормонов не превратит нас в неандертальцев. Фактически, они могут увеличить нашу энергичность, и поднять наше желание посещать спортзал, и помогут создать мышцы для большего сжигания калорий. Это то, почему мы должны сделать все, что мы можем, чтобы защитить их уровень, который начинает снижаться с возрастом.

Где производится тестостерон и ДГЭА: в яичках, яичника и надпочечниках. Мужчины продуцируют большую часть их тестостерона в их репродуктивных органах, яичках. Так же как эстрадиол действует на женщин, тестостерон помогает развить мужские вторичные половые признаки, такие как форма тела и волосы на лице. Однако тестостерон помогает и девушкам, и мужчинам - он увеличивает либидо, поддерживает высокий уровень энергии, защищает кости и сохраняет умственные способности с возрастом.

Большая часть женского тестостерона производится из надпочечников, которые также являются источником их ДГЭА. Предшественник тестостерона (и эстрадиола), ДГЭА может помочь предотвратить рак груди, сердечно-сосудистые болезни, ухудшение памяти и мозговых функций, а так же остеопороза. Потрясающий гормон ДГЭА может даже помочь нам жить дольше.

Как тестостерон и ДГЭА влияют на ваш обмен веществ: андрогены это, по определению, анаболические гормоны - они больше создают, чем разрушают. И то, что они строят, слава богу, в основном мускулы. И мужчинам, и женщинам, тестостерон помогает увеличить сухую мышечную массу, силу, поддержать либидо и увеличить энергию. У женщин тестостерон может также быть преобразован в эстроген. Тестостерон и ДГЭА - силы добра в метаболической войне.

Как тестостерон и ДГЭА выходят из строя.

Они оба являются гормонами молодости. Со взрослением мужчин и женщин, их выделение начинает стремиться к уменьшению. В соответствии со Скоттом Исааком, около одной трети всех женщин испытали низкий уровень андрогенов в каком-либо отрезке их жизни. Начиная с тридцати, уровень мужского тестостерона опускается по 1-2% в год. У большинства мужчин, это медленное и устойчивое снижение к «андропаузе», которая отличается от более быстрой потери у женщин

эстрогенов и прогестеронов (которые, в основном, резко падают в менопаузу). Уровень ДГЭА так же снижается, а поскольку он является важным строительным сегментом для многих важных гормонов, все гормональные уровни страдают.

С потерей влиятельных андрогенов в пожилом возрасте, происходят некоторые вещи: наше либидо исчезает, наши мышцы теряют массу, мы приобретаем брюшной жир и наши кости слабеют. Мотивация к упражнениям падает, что очень трагично, поскольку упражнения помогают увеличить тестостерон. Мужчины с аномально низким уровнем свободного тестостерона имеют почти в три раза больший шанс войти в депрессию, чем мужчины с высоким уровнем тестостерона.

Ухудшая положение вещей, с приобретением веса, тело начинает преобразовывать больше тестостерона в эстроген. Этот эстроген может начать уменьшать эффект тестостерона в другом порочном круге: больше эстрогена - больше жира; больше жира - больше эстрогена. И тестостерон продолжает выходить из равновесия.

Добавки с тестостероном - это новое поле действия для мужчин и женщин, и поскольку некоторые исследования выглядят очень многообещающими, доктора сохраняют осторожность до завершения долгосрочных испытаний. С одной стороны, чрезвычайно опасно, когда молодые люди пробуют дополнить их андрогены без помощи их эндокринолога. Когда юноши и девушки принимают искусственные анаболические стероиды, они практически тренируют свои железы вырабатывать меньше их собственных андрогенов. (Что противоположно тому, что они хотят, так?)

Другой риск состоит в том, что люди самодиагностируют «адреналиновую усталость» - очень распространенный термин этого высокострессового времени - и начинают применять добавки с ДГЭА без консультации с эндокринологом. Когда это сделано некорректно, этот тип добавок может сделать одну из двух вещей:

Препятствовать выработке гормонов надпочечников (поскольку ваши надпочечники поверят, что у вас в крови циркулирует достаточно гормонов и перестанут производить свои собственные).

Заставят ваше тело преобразовывать избыток ДГЭА в избыток эстрогена (который может ухудшить ваши проблемы с телесным жиром и увеличить риск возникновения рака).

Подводя черту: не принимайте всерьез добавки без медицинской помощи. Будет гораздо лучше оптимизировать естественное производство телом андрогенов. Вы можете сделать это, защищая ваши надпочечные

железы - источник более чем 50 процентов женского производства гормонов - и убедившись, что вы потребляете в достатке высококачественных жиров и протеинов, а также витаминов и минералов, таких как В и цинк, чтобы нарастить эти важные стероиды.

На другом конце спектра, у некоторых женщин развивается СПКЯ (синдром поликистозных яичников), синдром, при котором у них слишком много андрогена. (Смотри "Управление СПКЯ" на стр. 224). СПКЯ сложно связан с инсулиновой устойчивостью, но исследователи не на 100 % уверены, что является причиной этого. Женщины со СПКЯ часто имеют нерегулярный цикл, ненормальный рост волос и проблемы с возможностью забеременеть. К сожалению, избыточные андрогены и инсулиновая резистентность также направляют много жира напрямик в женские животы, подражая мужской модели набора веса. Поскольку мы все еще не знаем четко, откуда это происходит, наилучший шанс исключения СПКЯ - управление нашими инсулиновыми уровнями - что является первоочередной задачей этой диеты.

Метаболические гормоны № 7, 8, 9: норадреналин, адреналин и кортизол.

Реакция борьбы или бегства наших гормонов может вытащить нас из довольно рискованных положений. Они помогают нам выполнять дэдлайны, оберегать детей от падения со ступенек, и бежать за автобусом. Но когда эффект заставляющих пульсировать сердце адреналина и норадреналина истекает, жиросжигающее наследство кортизола длится дольше - и неумолимо.

Где производятся Норадреналин, Адреналин и Кортизол: надпочечные железы. Кортизол, также называемый гидрокортизоном, производится в коре надпочечников, внешней части каждой надпочечной железы. Внутренняя часть надпочечной железы, мозговой слой надпочечника, производит другие основные гормоны стресса, норадреналин (который сужает кровяные сосуды, увеличивая кровяное давление) и адреналин (которые увеличивает сердцебиение и кровоток к мышцам). Каждый из этих гормонов стресса производится в разных пропорциях, основанных на том, с каким вызовом вы столкнулись. Если вы имеете дело с вызовом, с которым можете справиться, ваши надпочечники выпускают больше норадреналина. (И после того, как вы победите, вы производите больше тестостерона, как бы наслаждаясь победой). Если вы столкнулись с проблемой, которая кажется более сложной, с чем-то, с чем вы не уверены, что справитесь, вы выпускаете больше адреналина, «гормона тревоги». Но когда вы потрясены, абсолютно обескуражены, и убеждены, что

облажаетесь, вы выпускаете больше кортизола. Это различие привело к тому, что некоторые исследователи называют кортизол «гормоном поражения».

Как Норадреналин, Адреналин и Кортизол влияют на метаболизм:

Когда вы испытываете стресс, норадреналин говорит вашему телу прекратить производить инсулин, так что у вас может быть избыток быстродействующей глюкозы в крови. Также, адреналин будет расслаблять мышцы желудка и кишечника, и уменьшать поток крови через эти органы (Ваше тело лучше будет заботиться о сохранении жизни, чем о переваривании пищи.) Эти два действия вызывают некоторые связанные со стрессом проблемы с желудком и уровнем сахара в крови.

Как только стресс проходит, кортизол говорит телу прекратить выработку этих гормонов и продолжить пищеварение. Но кортизол продолжает оказывать огромное влияние на уровень сахара в крови, особенно на то как тело использует топливо.

Катаболический гормон, кортизол говорит вашему телу когда и сколько жиров, белков и углеводов сжечь, в зависимости от того, с каким типом изменений вы столкнетесь. Кортизол также может извлекать жир, в форме триглицеридов, и доставлять в мышцы или разрушать мышцу и преобразовывать ее в гликоген для большей энергии. Это не только разрушает мышцы. Избыток кортизола также разрушает кости и кожу, что ведет к остеопорозу, восприимчивости к ушибам, растяжкам.

Пока пик адреналина от сильного стресса подавляет аппетит - кто хочет есть, когда хулиган собирается вас ударить? - любое зависание кортизола будет стимулировать его. Если в вашу кровь не выпущено избытка кортизола от ответных ударов хулигану или от убегания, кортизол будет увеличивать ваше стремление к продуктам с высоким содержанием жиров и углеводов. Кортизол также снижает уровень лептина и повышает уровень нейрпептида Y, которые доказано, стимулируют аппетит.

Пока вы едите, ваше тело выбрасывает поток полезных для мозга химических веществ, которые могут вызывать привыкание к пище. Вы чувствуете стресс - вы едите. Ваше тело выбрасывает естественные опиаты (наркотические вещества), вы чувствуете себя лучше. Если вы осознанно не избегаете этого шаблона, вы можете стать физически и физиологически зависимым от выбросов этих веществ для управления стрессом. Это не совпадение, что «стрессовые едоки», кто занимается самолечением едой, обычно

имеют мгновенную реакцию адреналина и постоянно высокий уровень кортизола.

Когда стресс длится долгое время, и уровень кортизола остается высоким, тело действительно сопротивляется потере веса. Ваше тело думает - настали тяжелые времена, и вы вероятно умираете от голода, и оно жадно запасает любую еду, которую вы едите, и любой жир тут же остается на вашем теле. Кортизол также преобразует липоциты, молодые жировые клетки, во взрослые жировые клетки, которые остаются с нами навсегда.

Кортизол имеет тенденцию забирать жир из более здоровых зон, как ваши бедра и ягодицы, и перемещать их в вашу брюшную полость, где кортизол имеет больше рецепторов. В ходе этого он превращает когда-то здоровый периферийный жир в нездоровый висцеральный, который увеличивает воспаления и инсулиновую устойчивость в теле. Этот брюшной жир затем приводит к большему числу кортизола, потому что он имеет более высокую концентрацию специфических ферментов, которые превращают неактивный кортизон в активный кортизол. Чем больше жира на животе вы имеете, тем более активный кортизол будет преобразовываться этими ферментами - еще один порочный круг, создаваемый висцеральным жиром.

Как норадреналин, адреналин и кортизол выходят из строя: в зависимости от генов и раннего детского опыта, некоторые счастливые люди могут иметь очень мягкие адреналиновые реакции на стрессовые ситуации. Большинство других людей, тем не менее, склонны слишком остро реагировать, даже на незначительные угрозы, поскольку цикл отклика на стресс становился сильнее и сильнее с каждым негативным опытом в их прошлом. Со временем эти люди становятся взрослыми, их тела имеют слишком чувствительно реагирующую на стресс систему.

Хроническое перевозбуждение наших надпочечников стало эпидемией в нашей стране. Мы одновременно являемся жертвами и

71

зависимыми от нашего стресса. И наши тела расплачиваются. Долговременное возбуждение стрессовой системы оказывает летальный эффект на тело. Когда вы злоупотребляете вашими надпочечниками настолько много, как мы все это делаем, вы вызываете у себя сердечную болезнь, диабет, инсульт и другие потенциально смертельные условия. Но перед тем как вы до этого доведете, вы можете полностью испепелить свои надпочечники.

«Усталость надпочечников» - модный термин, над смыслом которого задумываются совсем немного в настоящее время. Общепринятая медицина официально не признала синдром (предположительно

характеризующийся бессонницей, набором веса, депрессией, акне, потерей волос, тягой к углеводам и сниженным иммунным функциям), но некоторые эндокринологи построили свои практики на помощи пациентам в изменении этих симптомов.

Если вы подозреваете либо ненормально высокие, либо ненормально низкие уровни кортизола, этот план - наилучший путь дать вашему телу лучшее питание и жизненную стратегию, чтобы поддержать себя в период стресса. Когда вы ограничите количество вашего кофеина до 200 мг в день, исключите простые углеводы, обработанную пищу, и рафинированное зерно, и будете получать большое количество высококачественного протеина, в дополнение к снимающим напряжение стратегиям, с которыми я познакомлю вас с главе 8, вы автоматически поможете вашему телу придерживаться более низких показателей гормонов стресса, в особенности кортизола.

Если вам все еще нужна помощь, обратитесь к аккредитованному эндокринологу, чтобы оценить ваши показатели перед приемом каких-либо добавок. Пожалуйста, не принимайте никаких безрецептурных "поддерживающих надпочечники" добавок - вы можете фактически подтолкнуть ваше тело к полномасштабной адренолиновой недостаточности, очень серьезному, потенциально смертельному состоянию.

Метаболический гормон № 10: гормон роста.

Гормон роста (называемый также СТГ - соматотропный гормон) - один из тех гормонов, в котором мы больше всего нуждаемся. Кажется, он улучшает все - формирует мышцы, сжигает жир, помогает сопротивляться болезням сердца, защищает кости, увеличивает общий уровень здоровья, и некоторые утверждают, что даже делает нас счастливее. Люди с высоким уровнем гормона роста живут дольше и лучше. Но не стоит пока делать инъекции СТГ - эта добавка сомнительна и рискованна, и даже может вызывать невосприимчивость к инсулину. Одна из основных целей этой программы - защищать и увеличивать естественную выработку гормона роста вашим телом.

Где вырабатывается гормон роста: в гипофизе крошечной железы, находящейся под гипоталамусом в головном мозге. Гормон роста - один из наиболее важных анаболических гормонов, играющий огромную роль в росте костей и других тканей организма, а также повышающий иммунитет.

Как гормон роста влияет на метаболизм: гормон роста способствует улучшению мышечной массы: помогает вашему телу поглощать аминокислоты, помогает синтезировать их в мышцах, и защищает мышцы

от разрывов. Все эти действия поднимают уровень отдыхающего метаболизма и дают вам больше сил для тренировок.

Гормон роста чудесным образом помогает вам выкачивать запасы жира. Жировые клетки имеют рецепторы гормона роста, которые запускают их на разрушение и сжигание триглицеридов. Гормон

роста также мешает жировым клетки поглощать и удерживать любой жир, находящегося в кровотоке.

Добавим к этим чудесным подвигам еще тот факт, что гормон роста может стать лучшим другом вашей печени. Он помогает поддерживать и защищать панкреатические островки, которые продуцируют инсулин и также помогает печени синтезировать глюкозу. Гормон роста способствует глюконеогенезу, действительно чудесный процесс, при котором тело может создавать углеводы из белков. Глюконеогенез помогает вам терять жир быстрее, пока он обеспечивает ваш мозг и другие ткани энергией, в которой вы нуждаетесь, без избытка диетических углеводов.

Гормон роста противодействует способности инсулина перемещать глюкозу в клетки, вместо этого он подталкивает ее к печени. К сожалению, это действие одна из причин, почему избыточный гормон роста может вызывать резистентность к инсулину - поэтому вы должны быть очень осторожны, прежде чем пойти по этому пути.

Как гормон роста выходит из строя: Дефицит гормона роста является очень существенным состоянием, особенно разрушительным в детстве. Дети с недостаточным количеством гормона роста в конечном итоге ниже ростом и имеют задержки в половом развитии, и недостаток их гормона роста может продолжиться во взрослом возрасте. Также дефицит гормона роста может начаться во взрослом возрасте, но затем его труднее диагностировать, поскольку симптомы включают в себя некоторые общие характеристики взросления, такие как снижение костной массы, энергии, и силы.

Тот факт, что это медицинским образом определяемое состояние существует, дал некоторым антивозрастным клиникам свободу использовать добавки для своих пациентов, заинтересованных в таких особенностях гормона роста, как жиросжигание и

наращивание мышц. В наименьшей степени, чем в период менопаузы и андропаузы, досаден тот факт, что гормон роста начинает снижаться иногда после 30-ти. Но мы также делаем множество вещей, которые преждевременно ускоряют это снижение, и мы должны следить за изменением такого поведения до того, как когда-либо начнем рассматривать добавки.

Из всех не особо умных вещей, которые мы совершаем, разрушая наш баланс гормонов, лишение себя высококвалифицированного сна - это, возможно, самая глупая. Гормон роста производится у взрослых в среднем в количестве 5 импульсов в течение каждого дня. Самое большое количество этих импульсов происходят во время самой глубокой, 4-й фазы сна, около часа после засыпания. Исследование университета Чикаго выяснило, что люди, лишенные этой фазы сна (с незначительными патологиями, которые не пробуждали их совсем, но нарушали качество их сна), их уровень ежедневного гормона роста упал на 23 процента.

Другой способ, которым мы подавляем наши показатели гормона роста - это когда мы едим слишком много низкокачественных углеводов и поддерживаем уровни сахара в крови и инсулина высокими. Протеин, с другой стороны, может помочь обеспечить более высокие уровни гормона роста, поэтому если мы недодаем сами себе здесь, отдавая предпочтение углеводам, мы снижаем выработку гормона на два показателя. Начинает появляться также новое подтверждение, что гормоны из пестицидов и другие загрязнители окружающей среды и диеты могут оказывать влияние на уровни гормона роста.

Одним из безошибочных путей, которыми мы превращаем наши тела в фабрики гормона роста, являются интенсивные упражнения. В течение интенсивных занятий, а особенно интервальных, гормон роста избегает глюкозы и вместо этого поддерживает тело использовать жир в качестве топлива. Это не только помогает вам сжигать жир при занятиях спортом, а также поддерживает уровень глюкозы в крови стабильным таким образом, что у вас достаточно энергии продолжать заниматься. Когда вы не занимаетесь и ваши мышцы становятся инсулиноустойчивыми, вы увеличиваете показатель циркулирующего инсулина и подавляете гормон роста еще больше. Мы нуждаемся в том, чтобы оторвать свои задницы и нажать на этом невероятно здоровом способе, повернуть вспять старение - не втыкая в себя шприцы с гормоном роста!

Диета «Управляй своим метаболизмом» включает в себя все доказанные способы натурально увеличить гормон роста: освобождение от стресса, отдых, улучшенный сон, сбалансированный сахар в крови и высококачественный белок, и достаточно интенсивные упражнения для сжигания жира, улучшение чувствительности к инсулину и вымывание токсинов из тела.

Метаболический гормон № 11: лептин.

Ученые раньше верили, что жировые клетки - это всего лишь большие шарики с гадостью, ожидающие, чтобы стать больше или меньше. Теперь

они знают, что наш жир - это огромная эндокринная железа, активно производящая и взаимодействующая с гормонами. Пока ученые продолжают определять больше и больше гормонов жировых клеток каждый день, вероятно, наиболее хорошо исследованным из этих гормонов является лептин.

Где производится лептин: в жировых клетках. Лептин это протеин, производимый жировыми клетками, которые находятся под контролем влиятельного гена под названием ген ожирения. Лептин работает с другими гормонами - щитовидной железой, кортизолом и инсулином - чтобы помочь вашему телу понять, как оно голодно, как быстро оно сожжет еду, которую вы едите, и повлияет ли это на набор или сброс веса.

Как лептин влияет на ваш метаболизм: у вас есть рецепторы лептина, разбросанные повсюду, но ваш мозг там, где гормон наиболее активен. Когда вы съели пищу, жировые клетки на всем протяжении тела производят этот гормон. Лептин перемещается в гипоталамус, часть мозга, помогающая регулировать аппетит, и связывается с рецепторами лептина там. Эти рецепторы контролируют продукцию нейропептидов, небольших сигнальных протеинов, которые включают и выключают ваш аппетит.

Один из наиболее известных из них - нейропептид Y - пептид, который возбуждает аппетит и уменьшает скорость метаболизма. Лептин выключает нейропептид Y, включает подавляющие аппетит сигналы, и тело получает сообщение перестать быть голодным и начать сжигать больше калорий.

Работая должным образом, лептин также помогает телу добраться до долгосрочных жировых запасов и сократить их. Но когда подача сигналов лептина не функционирует, вы продолжаете есть, потому что вы никогда не чувствуете, что съели достаточно еды.

Вдобавок к выработке лептина, которую вы получаете после того, как поели, ваше тело также переживает всплеск лептина ночью, когда вы спите. Этот подъем лептина усиливает ваши показатели гормона, стимулирующего щитовидную железу, которая помогает щитовидной железе вырабатывать тироксин.

Как лептин выходит из строя: Лептин может сбиться с пути истинного несколькими способами. Один из них - вы можете родиться с низким уровнем лептина. Ученые выяснили, что мутация гена ожирения угнетает производство лептина, эта мутация является причиной, что определенные дети становятся чрезвычайно полными. Простое дополнение лептина обычно помогает этим детям поддерживать здоровый вес. Это состояние

является чрезвычайно редким - вы бы определенно уже знали, если бы

оно у вас было.

Можете верить или нет, низкие показатели - не самая большая проблема с лептином. Исследователи устанавливают, что множество людей, которые имеют лишний вес, на самом деле имеют высокие уровни лептина. Как такое может быть? Ну, чем больше у вас жира, тем больше лептина вы производите. И подобно тому, что происходит при резистентности к инсулину, когда организм постоянно производит в большом объеме избыточное количество лептина - в ответ на переедание - рецепторы лептина могут начать достигать предельной степени износа и больше не различать его. Люди с устойчивостью к лептину имеют высокие показатели циркулирующего лептина, но их рецепторы не могут принять его, нейропептид Y никогда не отключается, они остаются голодными, и их метаболизм снижается. (Этот высокий показатель нейропептида Y также мешает вашей активности Т4, добавляя ущерба вашему метаболизму).

Устойчивость к лептину и к инсулину идут рука об руку, но также как в случае с невосприимчивостью к инсулину, если вы потеряете немного веса, ваше тело станет более чувствительным к лептину и начнем действовать предназначенным способом - помочь вам отодвинуться от стола и сказать "Хватит!"

Метаболический гормон № 12: грелин.

Лептин и грелин действуют подобно балансу инь-янь между голодом и насыщением. Так же, как лептин сообщает мозгу выключить голод, грелин сообщает мозгу, что вы голодны.

Где вырабатывается грелин: в желудке, двенадцатиперстной кишке, и в верхних отделах кишечника. Когда вы голодны, собираетесь поесть, или даже только думаете о чем-нибудь вкусном, ваш кишечник выпускает грелин. Действуя как посыльный, грелин перемещается вверх к гипоталамусу и включает нейропептиды Y, которые повышают аппетит и уменьшают метаболическое горение. Тем не менее, грелин имеет одну хорошую вещь, которая окупает это - он помогает гипофизу вырабатывать гормон роста.

Как грелин влияет на ваш метаболизм: у среднестатистических женщин грелин повышается, когда желудок пустой. Этот гормон является причиной того, что вы всегда чувствуете голод в конкретные моменты дня - ваши телесные часы запускают выработку грелин согласно четко составленному расписанию. Показатели грелина будут держаться пока вы

не дадите вашему телу достаточно нутриентов, чтобы удовлетворить его потребности. Поскольку тем сигналам требуется несколько минут, чтобы активизироваться, медленный прием пищи может помочь вам есть меньше в целом. К моменту, когда желудок заполнится, уровень грелина начинает падать снова, вы чувствуете насыщение и можете прекратить есть.

Примечательно, что не сам грелин заставляет вас чувствовать себя голодным - этот голод стимулируется в части нейропептидом Y и также гормоном роста, который он производит. На самом деле показатели грелина должны подниматься, чтобы повышать выработку гормона роста. Это только одна из многих причин почему этот план не позволяет есть после 9 вечера - я хочу, чтобы еда была практически вне вашего организма к тому времени, как вы направитесь спать.

Ещё пара гормонов, относящихся к метаболизму.

За последние пару десятилетий, ученые открыли множество гормонов, которые влияют на вес, накопление жира, голод,

пристрастия, и метаболизм. Пока мы сосредоточиваемся на 12 основных гормонах в этой главе, план работает, чтобы сбалансировать также следующие гормоны и пептиды.

Адипонектин: производимый жиром на всем протяжении вашего тела - особенно в ваших ягодицах - адипонектин гормональный умница. Он улучшает функционирование вашей печени и кровеносных сосудов, понижая ваш сахар в крови и защищая ваше тело от инсулиновой и лептиновой устойчивости. Низкие уровни адипонектина связаны с воспалениями и метаболическим синдромом.

Холецистокинин (ХЦК): натуральный подавитель аппетита, нейропептид ХЦК производится в верхней части тонкой кишки после того, как вы съели пищу - особенно с клетчаткой, жиром или протеином - чтобы сказать вашему мозгу, что вы больше не голодны. ХЦК действует быстро, с периодом полураспада от 1 до 2 минут, а затем обнуляется до следующего приема пищи.

Глюкагоноподобный пептид-1 (ГПП-1): также производится в тонкой кишке, особенно когда вы едите углеводы и жир, ГПП-1 стимулирует поджелудочную железу перестать производить глюкагон и начать производить инсулин. ГПП-1 также замедляет ваше пищеварение, поддерживая ваш аппетит слабым.

Нейропептид Y (НПУ): НПУ не ваш друг. Активируемый грелином,

НПУ заставляет вас хотеть есть - очень - и стимулирует ваше тело накапливать жир. И экстремальные диеты, и переедание/набор веса склонны к увеличению активности НПУ. Он производится в мозге и в жировых клетках живота, и он стимулирует рождение новых жировых клеток. Как я говорила, это не ваш друг.

Обестатин: хотя он контролируется тем же самым геном, который контролирует грелин, и также производится в кишечнике, обестатин на самом деле работает в противоположность грелину -

он сообщает вашему мозгу, что вы не голодны и что вы должны есть меньше.

Пептид тирозин-тирозин (пептид YY или pYY): pYY также производится, когда ваш живот увеличивается после приема пищи и также уменьшает ваш аппетит, в основном блокируя действие НПУ. Представляется, что жир и белок в наибольшей степени повышают pYY, но пост в течение 2 или 3 дней может снизить показатели pYY до 50 %. Эффект pYY длится дольше, чем эффект других гормонов кишечника - он начинает подниматься в течение 30 минут после еды и остается высоким в течение двух часов после.

Резистин: этот злой гормон играет большую роль в инсулиновой резистентности, блокируя способность мышц отвечать на инсулин. Некоторые эксперты даже думают, что он может связывать ожирение и инсулиновую резистентность. Ваш брюшной жир производит в 15 раз больше резистина, чем периферийный - все больше причин потерять мужество!

Ваше тело требует грелин, чтобы дать возможность вам эффективного перемещения через все необходимые фазы сна. Без должного прогресса, вы не достигнете 4 этапа сна, в течение которого вы получаете большой пульс гормона роста, или этапа быстрого сна, который помогает защитить уровни лептина. В остальную часть дня, однако, цель - сохранить уровни грелина низкими. Вам не нужны дополнительный угрожающий диете голод и весь хаос обмена веществ, являющийся результатом взлетов и падений сахара, причиняющие вред вашему организму.

Как грелин выходит из строя: Вы должны опережать подобные скачки грелина, поскольку грелин коварен, вызывая желание поесть. Новые исследования показывают, что он запускает центры поощрения в мозге, делая пищу более аппетитной. Эти зоны в мозге обозначались, как связанные с пристрастием к наркотикам многое время, и исследователи верят, что грелин запускает эти центры даже когда у вас нет никаких причин есть, кроме как посещение булочной, когда хлеб выходит из печи.

Постоянное ограничение калорий поддерживает уровень грелина высоким, что может быть ответом, почему некоторые приверженцы уо-уо диет чувствуют, что их голод становится все хуже, чем меньше калорий они едят. Все это часть естественного способа заставить нас есть, есть еще. В то время, как мы существуем в мире, в котором слишком много французских багетов, постоянно растущий грелин - это возможно, большая часть того, что делает поддержание потери веса таким сложным.

Примечательно, что определенная группа людей может чувствовать себя лучше, когда у них более высокие уровни грелина. Люди с анорексией на самом деле имеют намного большие уровни грелина, чем обычные люди, тогда как люди с булимией имеют более низкие показатели. Производство грелина у больных булимией может потерпеть удар после того, как они многократно много едят после момента, когда грелин уже не делает их голодными - как с другими гормонами, их система гормональной обратной связи больше не работает. С другой стороны, исследования животных предполагают, что увеличение грелина может помочь некоторым людям управлять депрессией, вызванной хроническим стрессом. Возможно, у людей с анорексией грелин действует почти как антидепрессант.

Понижение уровней грелина может даже быть одним из способов, почему желудочное шунтирование снижает человеческий вес.

Когда вы проникаете в желудок и буквально удаляете клетки, которые производят грелин, вы чувствуете голод меньше. Но я не знаю - это кажется немного экстремальным для меня. Мы можем подойти лучшими путями к тому, чтобы управлять грелином, чем ложиться по нож - такими, как сбалансированное питание каждые 4 часа и сон 8 часов ночью. Это звучит не так уж плохо, правда?

Приготовьтесь испугаться!

Каждый выбор, который вы совершаете в вашей жизни, влияет на это очень химически сложно: где вы живете, как долго спите, имеете или не имеете детей, какими занимаетесь (или не занимаетесь) упражнениями, что сбрасывается в водоснабжение. Сейчас мы не можем ничего изменить, но мы можем сильно повлиять на то, что мы помещаем в свой рот, на нашу кожу, и в наше сознание.

Сначала давайте посмотрим, что вызывает все эти проблемы. Будьте готовы испугаться. Когда я впервые выяснила это, я определенно была испугана. Когда вы узнаете, против чего действуете, вы узнаете, как восстановить ваш метаболизм и заставить ваши жиросжигающие гормоны работать заново.

Г лава 3. Как вы вступили на этот путь.

Почему страна изобилия - это плохо - в прямом и переносном смысле.

Ручаюсь, вы знаете как минимум одного человека, который может есть все подряд, при этом, не набирая вес. Женщину, сбросившую за месяц 30 лишних килограмм, набранных за время беременности. Парня, который уминает 3 бургера за раз и носит те же джинсы, которые носил в старших классах.

Не знаю, как вы, а я так не умею. У меня другой метаболизм. Так почему же он такой «тормоз» и как его изменить? Может, свалить вину на родителей, да и все? Это ведь все гены, правда?

Не так быстро. Гены - только часть картины: некоторые ученые считают, что степень риска ожирения зависит от генов на 30%, другие же утверждают - на 70%. Согласны они в одном: главная причина ожирения - то, как гены проявляют себя, а это уже зависит от нашего образа жизни.

Мы умираем от голода, сидя на дурацких диетах, едим полуфабрикаты, окружаем себя токсинами, работаем на износ - все это влияет на то, как организм перерабатывает пищу, сжигает калории и регулирует вес. Чтобы понять, как направить биохимические процессы в свою пользу, необходимо понять, какие гормональные изменения нам вредят.

Предостережение: кое-что здесь будет не очень-то приятно читать. Но мы должны знать, с чем имеем дело, чтобы дать отпор.

Эндокринные разрушители: миссия найти и уничтожить.

Теперь вы знаете, что обмен веществ зависит от различных гормонов. Когда они функционируют нормально, все просто отлично: мышцы используют нужное количество содержащегося в крови сахара, уровень инсулина стабилен, щитовидная железа работает нормально. Все сбалансировано, организм сжигает столько ресурсов, сколько вы потребляете.

Но когда уровни гормонов начинают скакать и один из них резко падает, другие в недоумении чешут затылки, а потом пытаются разобраться самостоятельно: каждая железа начинает вырабатывать больше или меньше гормона в отчаянной попытке вернуть равновесие. И вы набираете вес. Любой фактор, препятствующий нормальной работе

гормонов, влечет проблемы с обменом веществ.

Ксеноэстрогены - это вещества, так или иначе воздействующие на нормальную работу гормонов. Эти вещества могут стимулировать, подавлять или изменять обычную активность гормонов различными путями, например:

- имитировать гормон и взаимодействовать с соответствующим рецептором, активируя его так же, как и сам гормон;
- блокировать гормон, взаимодействуя с его рецептором;
- изменять количество гормональных рецепторов в определенных частях тела;
- увеличивать или уменьшать выработку определенного гормона;
- влиять на скорость секреции гормонов.

Любое из этих действий может запустить цепь событий. К примеру, давайте скажем вашему телу впитать бисфенол А, химикат, который был обнаружен при выщелачивании из поликарбонатных пластиковых контейнеров в жидкости, которые они содержат. Исследования на животных выяснили, что эти привнесенные извне эстрогены увеличиваются в теле и, в течение немногим менее 30 минут, увеличивают показатели сахара в крови и остро увеличивают уровни инсулина. После всего 4 дней воздействия, этот бисфенол стимулирует поджелудочную железу выделять

больше инсулина, и тело начинает становиться инсулиноустойчивым.

Теперь рассмотрим тот факт, что мы имеем больше чем тысячу дополнительных химикатов в нашей упаковке и при обработке пищи. Подумайте, как много другой пластмассы дотрагивается ваших губ или вашей еды за один день - пенопластовый кофейный стаканчик, сжимающаяся бутылка салатной заправки, пищевая пленка вокруг остатков еды, вкладыш в тарелке супа, упаковка овощей, которую можно разогревать в микроволновке. Подумайте о запахах в вашем стиральном порошке или хлорированном отбеливателе в средстве для мытья ванной. О грузовике ChemLawn, припаркованном у дома соседа. О ...

Видите, как крошечная проблема может перерасти в огромный снежный ком? Эта диета и образ жизни о том, чтобы прекратить этот эндокринно-разрушительный снежный ком до того, как он подхватит новые проблемы, покатится вниз и уничтожит все на своем пути.

Как и почти все в нашем слишком раздутом обществе, одной из причин, почему мы становимся такими толстыми, является способ, как мы потребляем. Мы покупаем оптом. Мы хотим, чтобы вещи были дешевыми. Мы хотим, чтобы они вечно стояли на полке. Все это проходит огромной

ценой для нашего здоровья. Давайте взглянем на некоторые факторы, которые могут составлять снежный ком, отправляющийся в свой быстрый и разрушительный спуск.

Слишком много ленивых.

Не могу сказать, как много людей просто позволяет упражнениям незаметно проходить мимо по мере того, как они становятся

старше, а затем поворачивается на 180 градусов и обвиняет свой отстающий обмен веществ в состоянии своих гормонов. Вот почему я хочу перейти к вопросу возраста издавна как можно скорее.

Уровень некоторых гормонов возрастает по мере нашего взросления, остальные остаются прежними. Я признаю это. Большинство гормонов направлены в одном направлении: на юг.

Да, по мере взросления, наши гормоны сдвигаются на направления, которые поддерживают набор веса. К примеру, по мере того, как вы становитесь старше, рецепторы лептина в вашем мозге начинают убывать, поэтому ваше тело не распознает, когда вы сыты - что может вызвать у вас переедание. У женщин женские гормоны сокращаются и инсулино-регулирующие гормоны менее эффективны, все это может привести к увеличению веса. У мужчин уровни биодоступного тестостерона склонны снижаться постепенно, примерно на 1.5 процента каждый год после 30-ти, и уровни DHEA снижаются даже быстрее - от 2 до 3 процентов в год. Эти снижения могут уменьшить мышечную массу и энергию, одновременно увеличивая брюшной жир и инсулиновую резистентность. Они также делают вас раздраженными и депрессивными - что также является плохой новостью для вашего обмена веществ.

Эти гормональные спады дают фармацевтическим компаниям и торговцам гормонами все средства нападения, которые им необходимы. Они используют их для поддержания своих маркетинговых утверждений, что нам требуются добавки с синтетическими или биоидентичными гормонами, чтобы подтолкнуть наш метаболизм или чтобы помочь продлить наши жизни. Но действительно ли они требуются нам? Крупное исследование более чем 11 сотен мужчин от 40 до 70 лет установило, что если они поддерживали здоровый вес, воздерживались от обильных возлияний, и избегали серьезных

болезней, как диабет или сердечные болезни, они могли добавить от 10 до 15 процентов к показателям нескольких гормонов, особенно своих

андрогенов.

Несмотря на это каждый день, больше и больше научных исследований подтверждают факт, что возрасто-зависимое снижение мышц в значительной степени находится вне контроля. Мы провели годы, обвиняя жир на наших животах в наши проходящие годы, но, правда в том, что мы не заботились о самих себе. Чем больше мы потребляем "чистой" еды, живем добродетельно, и занимаемся спортом, тем лучше будет наш гормональный баланс, и тем здоровее будет оставаться наш метаболизм.

Знаете, буду честной. Я не люблю упражнения. Но реальность такова, что мы все должны заниматься ими. Ваше тело нуждается в этом как в кислороде и воде.

Во-первых, каждый фунт мышц сжигает в три раза больше калорий, чем фунт жира. Мышцы собирают сахар в крови и усиливают чувствительность к инсулину. Упражнения снижают гормоны набора веса, такие как кортизол, путем выпуска эндорфинов, чтобы сражаться со стрессом, и увеличивают продукцию жиросжигающих гормонов, например, тестостерона, гормона человеческого роста, ДНЕА, и тироксина (Т4). Вам нужны упражнения. И точка.

Да, я знаю, что это не книга упражнений, но вы не можете отрицать преимущества и необходимость занятий. Если вы хотите, чтобы информация об этой диете была на самом деле эффективной, нужно одновременно заниматься спортом. Я не прошу об изнурительном фитнес-режиме. Я просто говорю, чтобы вы подняли свою попу и включили какое-то количество активности в свою жизнь как можно скорее. Я расскажу больше о том, как вы можете достигнуть более положительного воздействия за меньшее количество времени занятий в главе 8).

Итак, если вы хотите пойти по пути гормональных добавок, это предмет для обсуждения с вашим доктором. Прочитайте немного на эту тему (моя любимая книга - Не имеющий возраста, написанная Сюзанной Сомерс), и поговорите с несколькими антивозрастными эндокринологами. Безусловно, нужно сходить к специалисту. Откровенно говоря, исследование, вышедшее несколько лет назад в Исследовании Женского Здоровья о всплеске риска сердечных болезней и рака у женщин, получавших гормонозаместительную терапию, напугало меня до чертиков! Но большинство исследований продолжаются, и могут раскрыть некоторые замечательные факты в ближайшем будущем.

В то же время, я разработала эту диету, чтобы исследовать другие пути, чтобы защитить и оптимизировать гормональный баланс естественно соблюдать данный Богом дизайн нашего тела. Природа обеспечила нас

лекарством, мы просто продолжаем все портить. У нас есть восхитительная еда - о которой мы поговорим в главе 6 -которая не только помогает нам сбалансировать наши гормоны, но также бороться с раком, диабетом, инсультом, сердечными болезнями, и болезнью Альцгеймера. Но что делаем мы? Мы опрыскиваем их пестицидами и токсичными газами, превращая нашу натуральную терапию в яд. Мы обязаны восстановить эти натуральные гормональные балансиры и сражаться со множеством способов, при которых наши гормоны подвергаются атаке ежедневно. Я покажу вам простые, безопасные, натуральные и эффективные линии поведения, которые помогут вам чувствовать себя лучше и помочь вашему телу бороться, без всех этих отвратительных лекарственных препаратов.

Слишком много диет йо-йо.

Если вы читаете эту книгу, готова держать пари, что вы давали ход этому событию один или два раза в жизни. Около 75 процентов Американцев обеспокоены своим весом, но большинство не в состоянии решить эту проблему правильным образом. Опрос Международного Информационного Совета по Продуктам Питания установил, что только 15 процентов респондентов могут безошибочно оценить число калорий, которое они должны есть для своего веса и роста.

Это отсутствие знаний обрекает нас на провал. Люди доходят до сумасшедших крайностей, чтобы потерять вес. Они исключают полностью углеводы или жиры. Все это ПЛОХО, ПЛОХО,

ПЛОХО. Этот тип диет непосредственно разрушает ваш гормональный баланс, посылая телу сигналы SOS - запастись жир и снижать ваш метаболизм на случай продолжения острого дефицита.

Большинство людей, циклически набирающих и сбрасывающих вес, также известных как приверженцы «йо-йо диет» - сидят на диетах всю жизнь. Такая модель поведения начинается сразу в подростковом возрасте. Одно исследование, выполненное Университетом Миннесоты, производило наблюдение за 25 тысячами подростков - обоих полов - в течение 5 лет и выяснило, что те, кто сидели на диете, имели в три раза большую вероятность быть тучными и в 6 раз большую вероятность страдать ожорством, чем их сверстники, которые никогда не сидели на диетах. Исследование по уходу за больными установило, что люди, серьезно набирившие и сбрасывающие вес, набирали в среднем на 5 кг больше, чем женщины, которые поддерживали более стабильный вес. Первые предпочитают обычно сидеть на диете, чтобы сбросить вес, в противоположность тому, чтобы есть соответствующие порции правильной еды. Это становится даже большей проблемой, когда работает

в паре с отсутствием упражнений.

Расстраивает не только эта модель «взлетов и падений», она делает каждую попытку потери веса более разочаровывающей, чем предыдущая - особенно если вы теряете вес, изнуряя тело голоданием. Вы должны заниматься, когда находитесь на диете, чтобы поддерживать мышечную массу. Это «разделение калорий» гарантирует, что калории, которые вы потребляете, направляются на восстановление ваших мышц.

Если вы не занимаетесь, то когда диета закончится, то очень быстро становится очевидно, что вы просто насиловали себя.

Г олодные диеты являются катаболическими, они побуждают ваше тело заниматься самосъедением мышц, чтобы добыть топливо. Ваше тело здраво думает о долговременном выживании и хочет сохранить все калории, какие только может, в случае продолжения голода. Без этих мышц ваш метаболизм замедляется, плюс ваши мощные метаболические гормоны щитовидной железы снижаются. И наиболее значительные изменения в щитовидной железе и уровне метаболизма в состоянии покоя наступают, когда люди устанавливают наиболее решительные ограничения в калориях.

Так много людей, с которыми я работала, загоняли себя в шаблон "пост-промах-обжорство". Вы отчаянно хотите сбросить кг для большого события и полагаете, что пару недель на восьмистах калориях в день могут послужить хорошую службу. Что происходит? Ну, прежде всего, ваш метаболизм понижается невероятно быстро. Затем вы возвращаетесь к тому, что считалось нормальными приемами пищи из 1600 - 2000 калорий в день, и вы пропали. Ваши уровни ТЗ резко падают. Ваша чувствительность к лептину и инсулину потерпела удар. Ваш грелин зашкалил выше крыши. И так продолжается снова и снова.

Слишком много одинаковой, полностью обработанной еды.

Некоторая пища, особенно обработанная еда, убивает наш гормональный баланс. Почему? Вот грязный секретик: наши тела не воспринимают их в качестве еды.

Обработанная пища не происходит от природы, она появляется с фабрик. Чем более производительна фабрика, тем больше денег зарабатывает корпорация. И чем меньше корпорация тратит на дешевые сырые материалы, идущие на эти фабрики, тем больше размеры прибыли. Итак, кто может их винить? Большие прибыли, большая

производительность - не это ли называется «Американской мечтой»? Вкладываешь копейки, собираешь рубли. Это должно быть разнообразие зависимости. Типа той «еды», которую они создают.

Наша диета 21 -го века состоит в основном из кукурузы, сои и пшеницы - даже сознаем мы то или нет. Эти зерновые субсидировались так долго, и стали так недороги для производителей, что они постоянно пытаются открыть новые способы использовать эти дешевые ингредиенты. И с помощью чудес современной химии, производители еды по существу как раз делают это. Вы можете думать, что собираетесь съесть часть обеденного мяса, тарелку супа, стакан сока, но это на самом деле в принципе пшеница, соя, или кукуруза. Очищенная пшеничная мука. Гидролизированный соевый протеин. Частично гидрогенизированное кукурузное масло. Высоко фруктозный кукурузный сироп. И чуток соли в нем также есть. (другая дешевая приправа).

Вы зависимы от еды?

Когда люди видят их любимую пищу, нейромедиатор, ассоциированный с удовольствием, дофамин, выпускается в часть мозга, связанную с мотивацией и наградой. Прямо как наркоманы, тучные люди имеют меньше дофаминовых рецепторов в этой области - и чем более полными они являются, тем меньше рецепторов имеют. Ученые не совсем уверены, что рецепторы изнашиваются от повторяющихся дофаминовых ванн, спровоцированных наркотическими или пищевыми пирушками, или зависимые рождаются с меньшим количеством рецепторов, но чистый эффект тот же - они постоянно оставляют желать лучшего. Стратегии, которые помогают естественным образом увеличить дофамин - такие, как занятия или потребление достаточно протеина - могут помочь.

Как они это делают? Как они заставляют нас употреблять эти три вида продуктов во всем? Ну, производители продовольствия берут эти три невероятно дешевых, невероятно безвкусных ингредиента и добавляют все смешение химикатов, чтобы в действительности придать им вкус. Подумайте о кукурузе, сое и пшенице как о чистом холсте, поверх которого наука пищевой индустрии наносит иллюзию еды. И чтобы запустить иллюзию, они могут даже обращаться к грязным трюкам.

Пища, богатая жирами и сахаром, заставляет мозг высвобождать «внутренние опиоиды», или биологический морфин. Если вы когда-нибудь задумывались о печенье Орео, сделанного из примерно 60 % сахара и жира, как о наркотике, к которому пристрастились, вы попали бы в яблочко. Так же, как в ситуации, когда наркоману напоминает о себе наркотик, орбитофронтальная кора вашего мозга, центр мотивации и

стремлений, стимулируется, когда вы видите, чувствуете запах, или пробуете еду, которую жаждете.

Да, люди, мы можем словить кайф от десерта и можем стать зависимыми. «Ну, можно просто сказать нет», говорят люди, приводящие доводы о «персональной ответственности». Но вот где история становится немного хитрой. Выпуски-расследования 2005 года, произведенные Чикаго Трибьюн, рассказали, что Крафт, производитель печенья Орео, поделилось исследованиями мозга с учеными из Филипп Моррис, табачной компании, и Миллер Брюинг, производителями пива, обоюдными партнерами в то время. (Хм... сигареты, алкоголь и печенье Ореос... что у них вообще может быть общего?). Когда Трибьюн раскрыл историю, представитель Крафт сказал, что это было просто хорошей коммерческой сделкой, посредством которой их ученые "нашли пути обмена информацией, поделились лучшими практиками и установили выгоды, которые сократили бы общие расходы".

Интересно, да?

Итог? Чем более обработана еда, тем более велик шанс, что какой-то недобросовестный химик что-то химичит с вашей нейрохимией, чтобы заставить вас хотеть есть больше - больше и больше. Мы поговорим о том, как токсичная обработанная пища влияет на ваши гормоны и в целом здоровье в главе 5, но сейчас нужно просто понять, что пока комбинация низкокачественного крахмала+сахар+жир+соль+вызывающих привычку химикатов стоит дешево и наиболее выгодна для мегапищевых корпораций, они будут сражаться как сумасшедшие, чтобы сохранить их на полках в магазине и в наших ртах. Пока наше правительство может научиться слушать результаты исследований и выступать в защиту пищевых лобби, и делать это широкораспространенное отравление публики более дорогим для них, мы должны понять, как защитить самих себя. И Управляй своим метаболизмом поможет вам сделать это!

Слишком много пестицидов в Вашей пище.

Большинство зерновых производителей получают свои «основные» ингредиенты из генетически модифицированных или опрысканных множеством эндокринно-разрушительных пестицидов. Наш

приятель кукуруза - один из наиболее плохих преступников: Организация органического потребления сообщила, что каждый год кукуруза, которой кормят животных и из которой делают другие кукурузные продукты, обрабатывается 162 миллионами фунтов химических пестицидов. Мы даже не представляем, что попадает в наши тела, и это заметно.

Недавнее крупномасштабное эпидемиологическое исследование, выполненное Национальным институтом здоровья, наблюдало, что произойдет с 30000 людей, преимущественно мужского пола, которые использовали пестициды в своей работе на фермах. Эти "лицензированные разбрызгиватели" химикатов, вероятно, имели защитный механизм - защитные очки, перчатки, сапоги, костюмы -на полную катушку. Еще исследователи выяснили, что если мужчины использовали один из 7 определенных пестицидов - даже если они использовали его только однажды - они имели гораздо больший риск диабета. Исследования предполагают, что подверженность действию пестицидов может быть значительным содействующим фактором диабета, также как ожирение, отсутствие занятий, или семейная наследственность.

Один из этих пестицидов - хлорофос - популярный продукт, часто используемый на газонах и учебных полях для гольфа. Это исследование установило, что люди, которые использовали названный химикат всего лишь 10 или более раз, имели шанс развития диабета больше примерно на 250 процентов. Теперь спрошу вас: как много раундов гольфа вы сыграли в своей жизни? Как много времени грузовик ХимГазон парковался у дома вашего соседа? А у вашего дома?

Теперь рассмотрим нашу диету. Как потребители, мы не только трогаем растения с пестицидами - мы их едим. В некоторых частях мира, хлорофос даже выливают на крупный рогатый скот, чтобы вылечить их от вредителей.

Некоторые пестициды, которые были запрещены в Штатах более, чем 20 лет, все еще витают вокруг в пищевых припасах. Они аккумулируются в жировых тканях нашего тела и остаются с нами на десятилетия. Они были обнаружены в рыбе, птице, других млекопитающих, человеческом грудном молоке. Центр по контролю и профилактике заболеваний США утверждает, что мы подвергаемся воздействию хлорорганических соединений, семейству токсичных химикатов, найденных в пестицидах, посредством:

- Приема жирной пищи, такой как молока, молочных продуктов, или рыбы, которые загрязнены этими пестицидами
- Приема пищи, импортированной из других стран, которые все еще разрешают использование этих пестицидов
- Грудного вскармливания или сквозь плаценту, когда мы в утробе
- Нашей кожи.

Некоторые исследователи доказывают, что пестициды больше виноваты в инсулинорезистентности, метаболическом синдроме и диабете,

чем ожирение! Одно исследование более чем 2000 взрослых установило, что, по меньшей мере, 80 % имели

II W м И

определяемые уровни шести "стойких органических загрязнителей" или "СОЗ", химикатов, которые остаются в наших телах более чем 10 лет, а вероятно, больше. Те люди, чьи тела имели высокие уровни СОЗ, таких как диоксин, ПХД, и хлордан, были в 38 раз более вероятно инсулиноустойчивыми, чем люди с низкими показателями. Даже люди, которые были толще, но не имели следов СОЗ в организме, имели намного меньшие показатели диабета.

/T ^ ^

Я не хочу сказать, что пестициды являются единственной причиной возникновения диабета. Но очевидно, что СОЗ в жире вашего тела продолжает взаимодействовать с излишними килограммами для еще большего ускорения риска диабета.

Я не упомянула остальные веселые побочные эффекты хлорорганических соединений: дрожание, головные боли, сухость кожи, проблемы с дыханием, головокружение, тошнота, судороги. Ай, и рак, повреждения мозга, болезнь Паркинсона, врожденные дефекты, респираторные заболевания, ненормальное функционирование иммунной системы... Продолжать?

Вдумайтесь - хлорорганические соединения - это только одна категория химических пестицидов, всего лишь кусочек эндокринно-разрушительного потенциала, который скрывается во всем продовольствии. Также есть гормоны беременности и лактации, которые дают крупному рогатому скоту, чтобы «улучшить производительность». Или гормон роста, который дают скоту, чтобы произвести больше мяса. Или инъекции антибиотиков в кур, втиснутых в клетушки размером с обувную коробку, чтобы предотвратить распространение болезни. В равной степени ужасает то, что ученые все еще наблюдают за каждым из этих химикатов, пестицидов, и других ксенэстрогенов в отдельности, по одному за раз. Новое исследование предполагает, что смешанный, синергетический эффект всех этих веществ может быть хуже, чем мы можем себе вообразить.

Всякий раз, когда я говорю о том, чтобы есть органическую еду, некоторые люди всегда удивляются, к чему эта суета. «Да ладно -стоит ли это того, чтобы тратить лишние деньги, Джиллиан?

Сейчас суровые времена».

Какую цену вы вкладываете в свое здоровье? Почему женщины

заболевают раком груди в начале своего четвертого десятка? Почему мы назначаем восьмилетним статины? Почему загадочные болезни типа фибромиалгии неожиданно возникают последние десять лет как будто ниоткуда? Вы напуганы так же, как и я?

Когда вы спрашиваете про лишние деньги за органические продукты, как вы думаете, сколько все эти рецепты для связанных с ожирением заболеваний могут стоить? Или химиотерапия? Бьюсь

об заклад, дорого. Я знаю людей, которые потеряли свои дома из-за болезней. Каждый доллар, вложенный в предупреждение, сэкономит тысячи на лечение в перспективе.

Подумайте вот о чем: мы получаем наивысшую концентрацию органических загрязнителей из еды в период с года до пяти, в то время, когда гены ожирения включаются или выключаются, когда закладывается характер обмена веществ. Мы годами выдерживали натиск токсинов без понимания того, что они делают с нашими телами. Теперь мы знаем, мы должны начать обращать очень пристальное внимание на то, откуда произошла наша еда. Не будучи паникером, я утверждаю, что каждый прием пищи может влечь последствия на всю жизнь на наше здоровье, гормоны, и метаболизм.

Слишком много токсинов в окружающей среде.

Наша пища - не единственное место, пронизанное эндокринноразрушительными токсинами. Более ста тысяч синтетических химикатов зарегистрировано для коммерческого использования - и две тысячи добавляется ежегодно - но очень немного из них были достаточно протестированы на токсичность, не говоря уже о тестировании на возможную гормональную активность. Вместо этого, власти не придали значения их эффектам. «Эти вещи опасны только в высокой концентрации» - говорят они, не упоминая о том, что не исследовали их в низких концентрациях. Сейчас исследователи начали понимать, что множество из этих химикатов оказывают влияние на эндокринные системы на умеренных и даже несущественных уровнях. И они начинают накапливаться в наших телах. Исследование шведских женщин выяснило, что концентрация полибромдифенилового эфира (или антипирены, найденные в детских пижамах, наволочках, электронике и фурнитуре) в их грудном молоке удваивалось каждые 5 лет начиная с 1972 и до 1998.

И эти вещи действительно вызывает неприятности с нашими гормонами. Возьмем женщин, которые ловят рыбу в озере Онтарио, которое, как известно, имеет высокий уровень содержания полихлорированных бифенилов (ПХБ). Исследование в Американском

Эпидемиологическом журнале установило, что женщины-рыбаки, которые ели больше, чем одну порцию рыбы в месяц в течение нескольких лет, имели более короткий менструальный цикл, чем женщины, которые этого не делали. Другие исследования женщин, которые ели рыбу из насыщенных ПХБ озер, предположили, что им труднее забеременеть.

Под влиянием оказались не только девочки. Крысы мужского пола, которые подверглись воздействию лишь одной дозы диоксина в утробе матери, производили на 74 % меньше спермы, чем те, которые не подверглись. Их уровни тестостерона были ниже нормальных, размер их гениталий был значительно снижен. Исследователи утверждали, что было ясно, что внутриутробное воздействие диоксина «ослабляет мужское влияние и феминизирует самцов крыс». Я знаю не слишком много парней, которые хотят уменьшить своё достоинство, а вы?

Некоторые исследования также показали, что когда животные подвергались воздействию ПХБ или диоксинов, изменения в их щитовидной железе были сходны с реакцией людей на заболевание Хашимото. Когда беременные крысы подвергаются возросшим уровням ПХБ, их детки имеют меньше гормона щитовидной железы и ненормальные уровни нейромедиаторов. Четыреххлористый углерод, химикат, иногда находимый в тестах питьевой воды, связывается с дисфункцией щитовидной железы. Исследователи также начинают видеть, что рыба в озерах и реках на самом деле становится химически вынуждена менять пол -

мальчики становятся девочками - по причине высоких уровней созданного руками человека эстрогена в воде!

Эти ксенэстрогены создают угрозу нашей безопасности на всех уровнях жизни. В апреле 2008, Канада стала первой страной, запретившей бисфенол А, или ДФП, химикат, показавший себя в имитации под эстроген в теле, из детских бутылочек. После того, как власти Канады рассмотрели имеющееся исследование, они решили, что риски были слишком велики, чтобы позволить малышам глотать это. Впоследствии статья в Журнале Американской Медицинской Ассоциации рассказала, что более высокие концентрации ДФП в человеческой моче были связаны с на 300 процентов большим риском сердечно-сосудистых заболеваний и на 240 процентов большим риском диабета, а также с аномалиями энзимов печени. Женщины с синдромом поликистозных яичников имеют большие уровни ДФП в крови по сравнению с женщинами, которые не болеют данным заболеванием. Даже небольшие дозы ДФП проявились в создании новых жировых клеток и увеличении их размеров. В целом, более чем 130

исследований животных связывали очень небольшие дозы ДФП с раком груди и простаты, ранней половой зрелости, церебральных нарушений, полноты, диабета, сниженного количества спермы, повышенного повреждения иммунной системы или других серьезных состояний.

Проблема в том, что ДФП повсюду - более чем 6 миллионов фунтов ДФП производится в мире ежегодно, одна треть от этого количества - в США. Научная работа Центра по контролю и профилактике заболеваний США установило, что 95 % американцев имеют ДФП в своей урине. Производители добавляют ДФП в поликарбонатный пластик и облицовку банок, бутылок и других пищевых контейнеров.

Эти токсичные эндокринные разрушители в нашей окружающей среде делают больше, чем просто путают ваш метаболизм - они

помогают нам заработать гормонально-зависимый рак. Недавнее Гарвардское исследование установило, что до 50 процентов рака простаты связано с избытком эстрогена в теле. Согласно «Врачам за социальную ответственность», некоторые из наиболее обычных загрязнителей, находимых в пластике, топливе, лекарствах и пестицидах вызывает рак у животных (и, вероятно, у детей) определенно путем вторжения в здоровую гормональную активность.

Те из нас, поколений X (1965-1982) и Y (1982-2000), кто моложе, чем люди, родившиеся в период бэби-бума, могут быть вдвойне зажатые в тисках - мы не имели основу в детстве, свободную от этих эндокринных разрушителей, которые могли защищать нас или как минимум дать немного стойкости против этого. Взамен этому мы воспитывались в среде, которая по существу увеличивала гормоны по всем направлениям, с основным результатом - сделав нас толстыми - и нездоровыми!

И эта комбинация всех названных факторов чертовски меня пугает. Один доклад рассмотрел влияние ПХБ и диоксина, оба из которых были широко обнаружены в человеческих телах. Комбинация этих двух химикатов наносила в 400 раз больше вреда печени, чем один диоксин. Теперь умножьте это на число химикатов в окружающей среде сегодня.

Мы должны начать защищать себя прямо сейчас!

Слишком много плохих микробов - и недостаточно хороших.

Частью того, что привлекло нас в этот испещренный пестицидами сумбур, было желание убить вредителей, живущих вокруг нас, но казавшихся надоедливymi или угрожающими. Мы, существа

высшего качества, были определенно вправе делать это, правда?

Мы старались избавиться от любого микроба, большого или маленького, особенно таких страшных, как стафилококк, сальмонелла,

кишечная палочка, путем натиска антибактериальных продуктов. Мы накачивали домашний скот антибиотиками. Чёрт побери, мы накачивали себя антибиотиками.

Дело вот в чём: Попытка избавиться от большинства бактерий не только опасна, это практически бессмысленно. Согласно статье, опубликованной в New York Times, из триллионов клеток в организме только одна из десяти является человеческой. Остальные - это бактерии, грибки, простейшие, в общей сложности, более пятисот других видов микробов, большинство из которых обитает в вашем кишечнике.

Большинство из этих бактерий на самом деле полезны, это «пробиотики», которые живут в наших животах, являются неотъемлемой частью здорового функционирования нашей иммунной и пищеварительной систем. Но когда они выходят из равновесия, и «плохие» бактерии подавляют полезные бактерии, начинают происходить плохие вещи. Вы можете получить дрожжевую инфекцию, диарею или другие желудочно-бактериальные симптомы. У вас может развиться пищевая аллергия. Вы можете стать жертвой по-настоящему злых бактерий, таких, как метициллин-резистентный золотистый стафилококк, или МРЗС, потенциально смертельной стафилококковой инфекции, которую можете подхватить в больницах и других общественных местах.

Вы даже можете потолстеть.

Доктор Никил Дюрандо создал термин «инфекционное ожирение», чтобы описать явление инфекции как причины ожирения. В последние двадцать лет, как минимум десять патогенов были отмечены как влекущие увеличение веса у людей и животных, в том числе вирусы, бактерии и микрофлору в кишечнике.

Исследователи из Вашингтонского университета обнаружили, что когда люди теряют вес, соотношение двух ключевых позиций микрофлоры-Bacterioidetes и Firmicutes, которые составляют 90 процентов от кишечной флоры - меняется. Эти исследователи полагают, что наши «кишечная микробная экология» может быть ответственной за то, сколько калорий наш организм поглощает из пищи и отправляет в жировые клетки. Они сначала провели исследование на мышах и обнаружили, что мыши с ожирением имели на 50 процентов меньше Bacterioidetes и на 50 процентов больше Firmicutes. Затем они провели исследование на людях и обнаружили, что по мере того как люди теряли вес, как на низкожировой, так и низкоуглеводной диетах, их худощавые Bacterioidetes начинали процветать, а толстые Firmicutes уменьшались. Исследователи полагают, что бактерии Firmicutes на самом деле помогают организму поглощать

больше калорий, особенно углеводов, и отправлять больше непосредственно в жир. Но когда люди сбрасывали вес, почти в то же время они теряли эти бактерии в пользу более стройных, скромных Bacteroidetes. Исследователи даже задавались вопросом, если, возможно, некоторые люди предрасположены к ожирению, потому что они рождаются с более высокой долей Firmicutes в кишечнике.

Ирония заключается в том, что когда вы принимаете антибиотики, чтобы помочь стереть с лица земли «плохих» бактерий, вы в конечном итоге в то же время уничтожаете «хороших» бактерий, вашу лучшую защиту. Тогда вы должны начать восстанавливать вашу защиту из полезных бактерий снова, почти невозможная задача, когда придерживаетесь исключительно стандартной диеты, состоящей из переработанной пищи, которую «плохие» бактерии обожают. Единственное, что мы можем сделать, это держать нашу иммунную систему сильной и заботиться о среде нашей микрофлоры, употребляя в пищу, те виды продуктов, которые пополняют и кормят наши полезные бактерии, чтобы они могли уравновесить деятельность негативных бактерий. Этот план поможет вам, путем сосредоточения внимания на органическом мясе и молочных продуктах от животных, которые были выращены без применения антибиотиков, а также избегая перенасыщенности антибиотиками вашего тела при любой возможности.

Слишком много времени на работе - и не достаточно в постели.

Стресс, как криптонит для ваших гормонов, даже совсем небольшое его количество может полностью привести их в негодность. Если вы остаетесь в стрессовой ситуации в течение длительного времени, вы можете причинить некоторое количество серьезного вреда, многим частям своего тела, включая железы. (Только подумайте о том, как я доводила свою щитовидную железу годами превышения кортизола, недостатком калорий, и в целом общими злоупотреблениями.)

По словам д-ра Скотта Исаакса, автора «Повышающей Лептин Диеты» и гуру всего, связанного с гормонами, стресс может привести:

- К устойчивости к лептину
- К устойчивости к инсулину
- К снижению эстрогена (эстрадиола) у женщин
- К снижению тестостерона у мужчин
- К снижению уровней гормона роста
- К увеличению уровней кортизола
- К нарушению преобразования гормона щитовидной железы

Каждое из этих гормональных изменений будет замедлять обмен

веществ и заставит вас набирать вес. Возьмите их вместе, а потом добавьте все проблемы поведения, которые приходят со стрессом -еда на бегу, перекусывание под влиянием стресса, еда на ночь, отсутствие занятий, избыток кофеина и/или алкоголя, даже сигаретка или парочку украдкой, и вы увидите, что стресс является одним из основных источников эндокринных нарушений.

Возможно, одной из основных причин и симптомов гормональной остановки от стресса является то, что люди начинают сокращать свои часы качественного сна. Процент молодых людей, спящих по восемь-девять часов в сутки, почти наполовину уменьшился в последние пятьдесят лет, с 40 процентов в 1960 году до 23 процентов в 2002 году. За тот же период времени заболеваемость ожирением увеличилась почти вдвое. Совпадение?

Слишком много сна?

Если вы спите 10 часов в сутки, вы можете столкнуться с некоторыми из тех же гормональных рисков, как и те, кто спит слишком мало. Недавно канадские исследования показали, что люди, которые спят менее 7 часов или более 9 часов весят в среднем на 2 кг больше (и имеют более широкие талии), чем люди, которые спят 8 часов каждую ночь. Исследователи считают, что слишком много или слишком мало сна влияет на вашу способность контролировать свой аппетит, потому что одновременно увеличивает гормона голода грелин в то время как тот уменьшает гормон удовлетворения лептин.

Исследование, проведенное университетом Чикаго обнаружило, что когда группе молодых людей ограничивали сон всего две ночи подряд, их уровни гормона насыщения лептина упали почти на 20 процентов, а их уровни гормона голода грелина взлетели почти 30 процентов, короче говоря, они стали очень голодными. Их аппетит к сладким продуктам (например, конфетам, печенью и мороженому) и крахмалистым продуктам (например, хлебу и макаронным изделиям) взлетел на 33 процента, а для соленых продуктов (например, чипсам и соленым орешкам), на 45 процентов. Предоставленные сами себе, эти ребята накидывались как волки на почти вдвое большее количество углеводов, чем до исследования. Другое исследование того же учреждения обнаружило, что когда здоровые люди были лишены возможности достичь глубокого, медленного сна - периода, в котором выделяется наибольшее количество нашего гормона

роста, всего за три дня их способность обрабатывать сахар упала на 23 процентов. Они по существу стали резистентными к инсулину всего за семьдесят два часа. Мы нуждаемся в отдыхе!

Слишком много лекарственных препаратов - даже в нашей воде.

Лекарства это большой бизнес. И фармацевтические компании стали очень креативными, продавая нам болезнь с помощью заболеваний нового жизненного уклада. Если вам грустно, тревожно, сердито, нервно, или вы чувствуете любые другие человеческие эмоции, у них есть препарат, чтобы вылечить это. Вот что мне нравится больше всех: синдром беспокойных ног.

Неужели, серьезно? И, несмотря на то, что женщины переживают менопаузу в течение тысяч и тысяч лет, теперь нам нужны лекарства, чтобы справляться с ней, а?

Вот то, с чем экспериментировала я и за что заплатила: Аккутан. Когда мне было чуть больше двадцати, у меня было акне. Поэтому я сделала то, что и любой глупый двадцатилетний, я пошла к дерматологу и попросил Аккутан. Я не знала, как он влиял на меня, я просто больше не хотела, чтобы появлялись высыпания. Никто мне не объяснил, насколько серьезны могут быть его побочные эффекты. Я убеждена, хотя мой дерматолог спорит со мной об этом и по сей день, что я стала более эстрогенодоминирующей, потому что прием Аккутана помог остановить производство моего тестостерона. И мой эндокринолог согласен со мной! Добавляя соль на рану, после того, как я пропила Аккутан, у меня начала развиваться меланодермия на лице. Хотя это, возможно, было отчасти из-за повышенной чувствительности к солнечному свету, нарушения пигментации лица также является безошибочным признаком доминирования эстрогенов.

Вы ещё ожидаете, что ваши гормоны будут немного взбаламучены, когда вы принимаете противозачаточные таблетки или находитесь на заместительной гормональной терапии. Но кожные лекарства? И это только начало. Даже если оставить в стороне очевидные гормонального действия, многие фармацевтические препараты были уличены в наличии в них эндокринно-разрушительных химических веществ. Общий класс антидепрессантов, селективных ингибиторов обратного захвата серотонина или СИОЗС, был связан с более высокими показателями метаболического синдрома. И французские исследования показали, что после всего лишь четырех-шести недель на антипсихотическом препарате оланзапин, животные имели более высокие уровни сахара в крови и больше жира вокруг живота.

Один важный обзор описал, что многие классы лекарственных средств вызывают увеличение веса:

- Противосудорожные препараты
- Противодиабетические препараты
- Антигистаминные препараты
- Антигипертензивные препараты
- Контрацептивы
- Антиретровирусная ВИЧ-терапия и ингибиторы протеазы
- Психотропные средства (нейролептики, антидепрессанты, стабилизаторы настроения)
- Стероидные гормоны (например, преднизолон)

Все эти препараты могут иметь серьезное влияние на ваше гормональное здоровье. Поскольку наша медицинская система не думает целостно, врач может назначить одно лекарство, чтобы помочь вам достичь желаемых результатов в одной части системы, в то время как в другой вы приводите гормональный уровень полностью в неисправное состояние. Некоторые травы, витамины и другие пищевые добавки могут иметь очень мощные гормональные эффекты. Если ваш врач не знает, вы принимаете их, и бросается выписывать другой рецепт на скорую руку, вы можете нанести реальный ущерб вашей эндокринной системе.

Вы говорите, что никогда не принимали лекарственные препараты или любые другие таблетки, так что эти эндокринные разрушители к вам не относятся? Подумайте еще разок. Ассошиэйтед Пресс провело массивные исследования муниципального водоснабжения пятидесяти крупных столичных районов страны. Они обнаружили, что в 24-х из них, снабжающих водой 41 миллион американцев, были обнаруживаемые уровни лекарственных средств. По крайней мере, один, принадлежащий Филадельфии, содержал пятьдесят шесть различных препаратов, включая антибиотики, противосудорожные препараты, стабилизаторы настроения, и половые гормоны.

Как все эти лекарства попали туда? Несколькими путями, но преимущественно через наши туалеты. Насколько они грязны?

Эта испорченная лекарствами питьевая вода появляется не только от отходов жизнедеятельности человека. Домашний скот, который кормят или которому делают инъекции гормонов, испражняется ими, и они также попадают в грунтовые воды. Некоторые гормоны данного крупного рогатого скота могут быть от ста до тысячи раз биологически активнее, чем другие экологические разрушители гормонов.

Сточные воды очищаются в несколько этапов, но многие лекарства

остаются, потому что не разработаны процедуры удаления их из канализации. Только обратный осмос удаляет практически все фармацевтические остатки, но не ждите, что ваша местная власть вода начнет использовать этот процесс-это слишком дорого для крупномасштабного использования. (Именно поэтому в главе 8 я рекомендую вам установить фильтр обратного осмоса в вашем доме.)

Никто не знает точно, как употребление десятилетиями этой воды, содержащей лекарственные средства, скажется на нас, но тревожные тенденции появляются во всей природе. Одно исследование показало, что рыба, плавающая по реке ниже по течению от фермы крупного рогатого скота, была в четыре раза более гормонально активна, чем та, которая плавала вверх по течению.

Слишком много сигарет.

Обзор, опубликованный журналом эндокринологии, более чем ста исследований на тему гормонального влияния от курения пришел к ошеломляющему выводу: курение - отстой.

Курение влияет на многие эндокринные железы - ваш гипофиз, щитовидную железу, надпочечники, яички, яичники, в дополнение к вашим легким, сердцу, мозгу, и, о да, всем остальным клеткам в организме. Курение служит причиной резистентности к инсулину и диабета, приводит к повышению вашего уровня кортизола, и дарит вам жир на животе. Курение может сделать вас бесплодными и ввергнуть ваше тело в менопаузу гораздо раньше нужного времени. Курение также является важным фактором риска в развитии проблем с щитовидной железой - это может привести к гипотиреозу из-за увеличения уровня тиоцианата, известного гойтрогена (вещество, от которого растет зоб). Если у вас уже есть гипотиреоз, курение снижает секрецию вашей щитовидной железы еще больше.

Даже с учётом всего, что мы знаем о курении, ко мне все ещё приходят двадцатилетние, которые чадят, как паровозы, и говорят: «Я не могу бросить - я не хочу толстеть!» (На самом деле, исследование четырех тысяч женщин журнала Self обнаружило, что 13 процентов женщин курят, чтобы похудеть.)

Подсчёт калорий, в цифрах.

- Число калорий, доступное ежедневно каждому Американцу в 1982: 3200

- Число калорий, доступное ежедневно каждому Американцу в 2004: 3900

- Число калорий, съедаемое среднестатистическим человеком ежедневно в 1974: 2450

- Число калорий, съедаемое среднестатистическим мужчиной ежедневно в 2000: 2618

Скорость, с которой возросшие калории могут привести данного мужчину к избыточному весу: 1 дополнительный фунт (453 г.) каждые 20 дней (8 кг в год).

- Число калорий, съедаемое среднестатистической девушкой ежедневно в 1974: 1542

- Число калорий, съедаемое среднестатистической девушкой ежедневно в 2000: 1877

Скорость, с которой возросшие калории приведут девушку к лишнему весу: 1 дополнительный фунт каждые 10,5 дней (15,8 кг в год).

У меня для вас новость - курение сделает вас толстым. И старым. И безобразным. Да, и, возможно, мертвым. Это вряд ли можно назвать сбалансированным режимом красоты.

Действительно ли мы должны пойти на это? В последний раз, люди, хватит курить. Просто потому, что какая-нибудь восходящая звезда была замечена курящей взахлёб на дорожке у кафе не означает, что это тайна ее плана по сбросу веса. Курение наполняет ваше тело с большим количеством загрязняющих веществ, которые не только не помогут вам похудеть, они сделают вас толстыми.

Просто не делайте это.

Слишком много, и точка!

Эта последняя причина того, что наши гормоны в режиме полного провала, часто является одной из первых причин, которую можно благодарить за наши лишние килограммы: «вызывающая полноту окружающая среда». И да, нет никаких сомнений, что мы боремся с окружающей средой, которая способствует тому, чтобы сделать и сохранять нас толстыми. Ресторанные порции увеличились до 500 процентов с 1970 года. В среднем, каждый из нас ест 10,5 кг конфет и выпивает 132,5 литра обычной содовой в год. Добавим пульта

дистанционного управления, отсутствие пеших прогулок, 5 миллионов телевизионных каналов, Интернет-зависимость, езду на автомобилях, длинные расстояния, увеличенную рабочую неделю, супер размеры... Ладно, я вижу, вы начинаете клевать носом.

Вы слышали об этом... Вы знаете это...

Вы прочли все о «растущих порциях», и всех других хитрых способах, с помощью которых наша еда выросла за эти годы.

Но мы должны посмотреть на эту эпидемию «слишком много» не только как на безобидный симптом нашего якобы жадного аппетита. Я хочу, чтобы вы увидели это превышение калорийности

111

в качестве высокорентабельного, корпоративно одобренного эндокринного разрушителя, такого же страшного и ужасного, как пестициды и лекарства, о которых мы говорили ранее. Я хочу, чтобы вы взглянули на крупноразмерные, раздутые фаст-фуды и думали о них как о граничащих с гротеском, так же, как думаете о поглощении стакана, полного эстрогенов, прямо из крана. Мы должны смотреть на эти огромные порции, как на ядовитые сами по себе, чтобы помочь себе понять, что уменьшая, мы не лишаем себя - мы обходим огромные черные дыры токсинов в окружающей среде.

И мы можем сопротивляться, повсюду есть обнадеживающие признаки того, что мы можем изменить зомби-походку нашей страны прямо во фритюрницу. Одно исследование показало, что если школы предлагали детям в четвертом-шестом классе здоровый закуски (и награды за то, что едят), ограничивали доступность содовой и нездоровой пищи, и обеспечивали пятьдесят часов обучения по вопросам питания в год (входящих в обычную учебную программу), они сокращали число детей с избыточным весом на 50 процентов, по сравнению с контрольной школой, которая не принимала таких шагов.

Если они могут сделать это в школе, вы можете сделать это в вашем доме. Выбросьте содовую, продолжайте чтение о питании -то есть эту книгу! - и следуйте этому плану по направлению к месту, где ваш метаболизм и гормоны начнут работать на вас, а не на жадных корпоративных торговцев ядом.

Ладно, ребята, без паники.

Если посмотреть на все эти факторы вместе, даже не верится, что

каждый человек не является патологически толстым. Мы окружены борьбой, в этом нет никаких сомнений. Но как только мы раскрываем наши глаза, мы можем начать делать вещи по-другому. Каждое изменение, которое вы делаете здесь, будет иметь положительное значение в вашей эндокринной функции и изменит само себя. Скоро вы будете иметь гораздо более здоровую, сбалансированную эндокринную систему - и гораздо меньше жира, чтобы продемонстрировать это. Теперь давайте посмотрим, как мы будем выполнять это.

Глава 4. Как работает диета.

Обзор того, как «удаление/возвращение/восстановление» перегрузит Ваш обмен веществ.

Теперь, когда вы знаете, чему противостоите, вы можете почувствовать, что ваши руки опустились, и сказать: «Забудем об этом. Все настроено против меня. Я не могу сопротивляться! «

Но вы можете.

Вам нужен план. Программа. Плановый метод отражения нападков на вашу эндокринную систему, независимо от того, откуда они исходят. Научно-обоснованный подход, который перенастроит ваши гормональные уровни, чтобы вы могли быть здоровыми, и перезагрузит ваш метаболизм чтобы он делал то, что должен делать: сжигать калории и избавляться от жира.

Так как мы собираемся это сделать? На самом деле, просто. Мы собираемся прийти к этому в три этапа. Вы будете удалять токсины из вашего рациона питания и окружения; возвращать питательные вещества в ваш план питания и добавок, и восстанавливать равновесие энергии, которая входит и выходит из вашего тела. Именно эти три шага будут необходимы большинству людей, чтобы запустить жиросжигающие гормоны, успокоить жирозапасующие гормоны, и вернуть ваше тело к тому, чтобы оно было худощавым, и работало как машина.

ШАГ 1: удаление.

В главе 3 вы прочли о совершенно ужасном количестве токсичных веществ в нашей пище и окружающей среде. Мы говорили о том, как некоторые из этих токсинов разрушили нашу эндокринную систему, нанесли ущерб нашему метаболизму, сделали нас больными, заставили нас выглядеть старше и чувствовать себя менее энергичными, а также, кстати, сделали нас толстыми. Мы должны отдалиться от этого дерьма, как можно дальше, насколько это возможно! Когда вы думаете о десяти тысяч

химических веществ, которые у нас уже есть на полке, и двух тысячах, добавляющихся каждый год, мы должны устранить как можно большее из количества из наших диет и нашей жизни, и продолжать держать оборону.

Шаг 1 проведет вас через всю кухню и кладовку и поможет вам избавиться от крупнейших эндокринных преступников. О некоторых эндокринных «плохишах» вы, возможно, уже слышали: высокофруктозный кукурузный сироп? Убрали. Гидрогенизированные масла? Ушли в прошлое. Но мы также поговорим о некоторых других кажущихся здоровыми продуктах, которых вы можете не заподозрить в регулярном приведении в беспорядок ваших гормонов. (Кто бы мог подумать, что «специи» могут быть плохими?)

После того как мы выкинули из своего рациона весь хлам, все продукты, которые поощряют ваши гормоны запасать жир, мы можем начать восстанавливать его при помощи продуктов, которые запустят жиросжигающие гормоны. И вот когда вступает в дело Шаг 2, Возвращение.

ШАГ 2: возвращение.

Прежде, чем вы начнете думать, что эта диета только о том, что нельзя есть, перейдем прямо к хорошим новостям. Я хочу, чтобы вы ели так, как задумано природой. Более того, я хочу, чтобы вы ели продукты, которые резко включают ваш метаболизм. Вы будете есть пищу, которая позволит восстанавливать, питать и поддерживать каждую клеточку вашего тела, чтобы ваше тело работало на вас, а не против вас. Будьте добры к своему телу, и оно будет добро к вам. И я обещаю вам, что после двух недель на этой диете, вы никогда не захотите вернуться к этому обработанному, обремененному химикатами дерьму снова.

Выражаясь бессмертными словами Майкла Поллана, автора Дилеммы Всеядного, я хочу, чтобы вы «Ели еду.» Вот оно! Простую, реальную, естественную еду. Пищу, которая была на этой планете в течение десятков тысяч лет. Другими словами, не продукты, на этикетках которых написано: «Захватывающие новые ароматы!». За исключением тех маленьких надоедливых этикеток, которые всегда приклеивают на фрукты и овощи, вы не будете видеть слишком много этикеток в этой диете.

Если бы мне пришлось резюмировать Шаг 2 в одном предложении, то это было бы: «Если у этого не было матери, и это не выросло из земли, не ешьте его.» У Читос нет матери и, я не знаю как вы, а я не помню, чтобы

видела дерево Чито на моем заднем дворе, когда я выросла.

Как мы это сделаем? Большая часть Шага 2 на самом деле довольно проста, и вы, вероятно, много слышали об этом. Потребляйте органическое. Хотя даже органические продукты питания не на 100 процентов «чистые», но они, безусловно, лучшая защита против эндокринных разрушителей в наших продуктах питания, которая у нас есть.

Сейчас, думаю, некоторые из вас, вероятно, начнут жаловаться. «Конечно, Джиллиан-тебе легко говорить! У тебя есть деньги, чтобы делать это, я только мечтаю, чтобы я смог позволить себе есть органическую еду». Вот в чем дело - у вас есть деньги. Если у вас есть сто долларов в неделю на продукты, у вас есть деньги. Хватит тратить деньги на ненужное барахло и отбросы, вложите эти лишние деньги в свое здоровье. Мы не стремимся к безупречности, мы стремимся к максимальному воздействию. Вот почему я поделюсь множеством механизмов, как питаться органическими продуктами недорого, дать вам знать, каковы главные химические преступники в наших продуктах питания, и показать вам, как следование нескольким другим правилам шага Удаление будет реально экономить много денег - долларов, которые можно вложить непосредственно в бюджет на покупку органических продуктов.

Вы будете есть простую, настоящую, естественную пищу. Органически выращенные фрукты и овощи. Г овядину, которую кормили травой. Органическую выращенную в естественных условиях курицу. Пойманную в океане рыбу. Цельное зерно.

Орехи, бобы, семена. Это продукты, которые Ваше тело признает с давних пор. На самом деле, ваше тело знает, что делать с каждой частью этих продуктов, в какую часть тела отправлять какие питательные вещества, и, самое главное, какие продукты включают (или отключают) определенные гормоны. Эти продукты понятны вашему телу.

Представьте, что живете всю жизнь, говоря на одном языке, вы можете читать, шутить, петь песни. Вы свободны. Затем в один прекрасный день вы проснетесь, а все говорят на другом языке, и они не понимают ни слова из того, что вы говорите. Вы просто не сможете общаться.

Употребление ненатуральной пищи подобно насильственному питанию вашего тела бредом и ожиданию при этом, что оно вас поймет. Ваше тело хочет действительно и по-настоящему понимать продукты, которыми вы кормите его. Но оно не может. Таким образом, оно вынуждено довольствоваться тем, что есть, создает обходные пути,

ошибается в паре предложений, использует дикие сигналы руками. И как бы ни старалось, ваше тело никогда не будет свободно говорить на языке искусственной еды, поэтому все эти обходные пути, в конце концов, начинают скапливаться и приводят вашу биохимию в один гигантский беспорядок. И все, с чем вы остаетесь - это непонимание. И этот провал в общении проявляется в преждевременном старении, болезнях, ожирение, депрессии и многом другом.

В «Возвращении» мы упростим общение. Мы станем свободно говорить на языке тела и действительно слушать сигналы, которые получаем. Ваше тело скажет: «О, я поняло! Теперь я должно прекратить есть!» Или «Это верно, теперь я должно сжечь эти калории, не хранить их». Когда вы возвратите подлинные продукты в свой рацион, вы станете разговаривать напрямую с вашими генами и гормонами и побуждать их делать то, для чего они предназначены - поддерживать свой вес и общее состояние здоровья, а также добавите себе годы качественной жизни.

ШАГ 3: восстановление.

Как я уже сказала, я хочу, чтобы вы ели. Серьезно. Три основных приема пищи и один перекус. Это единственный способ, которым Вы собираетесь убедить ваши гормоны, что они не должны цепляться за тот жир на черный день.

Когда вы едите продукты, которые признает ваше тело, и в них нет эндокринных разрушителей, которые пытаются запутать ваши гормоны и обманом заставить их накапливать жир, ваше тело должно знать, что этих продуктов изобилие. В них нет недостатка.

У вас ни в коем случае никогда не закончится еда.

Но, пока вы набьете брюхо на фуршете, запомните одну вещь. Я уже говорила это миллион раз. И скажу снова: Нужно. Считать. Калории.

Тем не менее, вы когда-нибудь задумывались о том, как мало калорий содержится в настоящей еде? Яблоко: 76 калорий.

Куриные грудки: 142 калорий. Кочан брокколи - да, целый кочан: 135 калорий.

Сейчас давайте противопоставим в 85-граммовой порции курицы со, скажем, 85 граммами Читос: 480 калорий. Эта «еда» для перекуса наполнена 30-ю граммами жира, 45 граммами углеводов и более чем третью вашей дневной нормы натрия - а также пол дюжиной известных эндокринных разрушителей.

Стоит ли удивляться, что подобного рода «пища» неузнаваема для человеческого организма? В ней нет буквально ничего, что понимают наши органы. Так, посредством искусственной пищи, вы не только вкладываете сотни лишних калорий в ваше тело, вы также кормите ваши гормоны всеми видами запутанных сигналов, которые будут умножать этот калорийный результат в геометрической прогрессии.

Во время восстановления вы увидите, что употребление пищи каждые четыре часа в течение дня лучше всего подходит для вашего тела. Мы даже поговорим о том, как рассчитать ваши первый и последний приемы пищи в день, чтобы добиться наибольшего сжигания жира от ваших ранних утренних и поздних вечерних гормональных колебаний. И вы узнаете, что прием пищи до того, как вы проголодаетесь, заставит ваш метаболизм начать работать как часы, как хорошо налаженный механизм. Внимание к сигналам своего тела и остановка прежде, чем вы перенасытитесь, станут легче и легче с практикой, и со временем вы узнаете, что быть «набитым» неудобно и неприятно. Эта Настоящая Еда не исключает питательных веществ - углеводов, жиров, или белков -потому что гормональный баланс (не говоря уж об эффективной, безопасной, постоянной потере веса) возможен только тогда, когда все питательные вещества присутствуют и учтены.

Итак, названное охватывает часть «входящей энергии» шага «Восстановление», но как насчет «исходящей энергии»? Вы знаете, как я продвигаю упражнения. Я напористый человек, это правда -виновата. Но говоря об «исходящей энергии» я имею ввиду другой вид энергии. Я могла бы назвать это «метафизической энергией», но я не хочу показаться слишком эзотерической. Итак, давайте назовем это энергией, которая у вас есть, чтобы делать то, что вы хотите делать в жизни. Как вы используете эту энергию? Как вы защищаете эту энергию? Как эта энергия влияет на вашу семью и друзей, работу, или личную жизнь? Как вы заряжаетесь и восстанавливаете эту энергию? Вы можете быть удивлены, узнав, насколько использование вашей личной энергии влияет на ваш уровень гормонов и метаболизм. Сколько вы спите, сколько вы напрягаетесь, раздражаетесь, и беспокоитесь, сколько вы, да, сидите на попе - все эти решения на предмет того, как Восстановление своих запасов энергии будет непосредственно влиять на то, как Вы восстанавливаете уровень гормонов, Ваш вес, и всю вашу жизнь.

Я знаю, вы хотите «Восстановления». Мы все хотим. И вместе с информацией из этой книги, вы сможете.

Глава 5. Генеральный план.

ШАГ 1 - удаление.

Удалите антинутриенты, которые запускают Ваши жиронакапливающие гормоны.

Ваше бедное тело озадачено, пытаясь добыть хоть что-то питательное из этого токсичного пищевого окружения. Вашей силы воли недостаточно для поддержания ваших усилий по снижению веса, потому что вокруг слишком много помех. Слишком много добавок и обработка испортили продукты питания и дезориентировали нормальный обмен веществ в вашем организме.

Вот почему, опять же, я могла бы подвести итог всего этого плана питания в одном предложении: Если у этого не было матери или это не выросло из земли, не ешьте это.

Уверена, что люди за этичное обращение с животными в этом меня поддержат. Но я не шучу. Я говорю о цельных продуктах. О еде той, какой она предназначена природой, до того, как была отправлена в химические лаборатории и стала непонятной нашей биологии.

Моя стандартная диета раньше выглядела подобно этому:

Завтрак: низкоуглеводный протеиновый батончик, кофе с подсластителем НутраСвит.

Перекус: Кола Лайт.

Обед: Кола Лайт, 2 кусочка низкоуглеводного белого «хлеба» с 3 кусочками обработанной индейки.

Перекус: Кола Лайт, плавленый, не содержащий жира, сыр с диетическими крекерами.

Ужин: неорганическая курица, насыщенная антибиотиками, и неорганические овощи.

Думаете, глядя на такое аппетитное меню, моё тело говорило: «Оооо, здорово, я только что проглотило массу трансжиров, химических углеводов, высокофруктозного кукурузного сиропа, нитратов, антибиотиков, пестицидов и искусственных подсластителей. Я знаю, что делать с этим. Я построю немного здоровых мышц и немного гладкой кожи

из всего этого!»?

Нет. Когда я ела это якобы съедобное изобилие химикатов, мое тело было в замешательстве. Эта «пища» состояла в основном из инородных веществ. Посмотрите на список ингредиентов одного только белкового батончика: белковая смесь (соевый белок, [изолят соевого белка, рисовый крахмал, коричневая рисовая мука], изолят сывороточного протеина, казеинат кальция), йогуртовое покрытие

121
(мальтит лактит, пальмовое масло, казеинат кальция, порошок обезжиренного йогурта, пальмовое масло, соевый лецитин, краситель диоксид титана, олигофруктоза, фруктоза, ацесульфам К), мальтит, лимонные дольки (инулин, фракционированное масло пальмовое, овсяные волокна, цитрусовое масло, лимонная кислота, соевый лецитин, ацесульфам К, экстракт куркумы (цвет), глицерин, какао сливочного масла, природные и искусственные ароматизаторы, витаминно-минеральная смесь (фосфат дикальция, оксид магния, аскорбиновая кислота, D-альфа-токоферола ацетат, ниацинамид, оксид цинка, декстроза, меди глюконат, D-пантотенат кальция, витамин А пальмитат, пиридоксина гидрохлорид, тиамина мононитрат, рибофлавин, фолиевая кислота, биотин, йодид калия, селенит натрия, цианокобаламин), высокоолеиновое подсолнечное масло, камедь, кукурузный сироп, лимонная кислота, соевый лецитин, сорбат калия, сукралоза. Может содержать следы арахиса и или лесных орехов.

Впечатляет, не так ли? Настоящий подвиг современных химических разработок.

Забавно, что предупреждение об аллергенах - арахисе и лесных орехах - включает в себя только два единственных цельных продукта в списке.

Экстренное сообщение: Ваше тело не прыгает от радости по поводу этой маленькой бомбы токсичных химикатов. Оно чешет затылок и говорит «А? Что за...? Ладно, полагаю, я просто сделаю это.»

И «это», следующая же реакция вашего тела, всегда, всегда является плохой новостью для ваших гормонов.

Этот белковый батончик - один из примеров. Но то же количество обработанных и химических ингредиентов, а иногда намного больше, находится в других «здоровых» крупах, хлебе, супах, вафлях, соевых заменителях мяса, и так далее. Сколько раз ваши

глаза застывали, как вы пытались расшифровать список ингредиентов с десятками слогов?

Некоторые производители сознательно пытаются разорвать этот

порочный круг, используя меньшее количество более натуральных ингредиентов. (Список некоторых из моих любимых брендов - см. «Ресурсы» на стр. 243.) Но в целом, чтобы избежать химической инвазии и гормонального опустошения наших продуктов питания, мы должны просто сказать: «НЕТ!»

Вот почему первая часть этой диеты должна быть о том, что мы удаляем. Если мы не достанем часть этого дерьма из вашего рта и вашего организма, никакое количество цельной здоровой пищи не окажет серьезного влияния.

Что мы удаляем? Обработанные продукты получают большое нет. Нет химикатам, нет глютамату натрия! Нет транс-жирам! Нет искусственным подсластителям! Нет добавкам, которые «уплотняют» или «стабилизируют» или иным образом вмешиваются в текстуру или свежесть продуктов! Вы узнаете, как выбросить продукты, которые мешают производству снижающих вес гормонов. Вы также узнаете, какие продукты вызывают быстрое высвобождение гормонов набора веса. Мы также удалим или, по крайней мере, уменьшим несколько цельных продуктов, которые имеют тенденцию угнетать наши гормоны, хотя они и растут из земли.

Давайте взглянем на некоторые из общих антинутриентов в современном продовольственном снабжении, которые наиболее сильно нарушают естественную биохимию вашего тела. Корпорации превратили некоторые из этих антинутриентов в откровенно вызывающие привыкание, именно поэтому я хочу дать вам настолько много мотивации, чтобы противостоять им, насколько возможно.

Обработанная пища: большое нет.

Мы - занятая нация. У нас нет времени на готовку, не говоря уж о том, чтобы ходить на рынок каждый день - нам нужно заниматься делами! Итак, мы думаем: «Нам нужно запастись, покупать оптом, делать покупки раз в неделю.»

Вот как появились обработанные пищевые продукты, овладевая пищевой цепочкой: Корпорации выяснили высокорентабельный способ заставить проявить себя наш дефицит времени. И, мама дорогая, за это мы платим?

Обработанный пищевой продукт - это любая пища, которая была консервирована, заморожена, обезвожена или в которую были добавлены химические вещества, чтобы заставить ее служить дольше, текстурировать ее, смягчить ее, позволить ей сохраняться на полке навсегда. Некоторые пищевые продукты - как замороженные или порезанные овощи - могут

быть находкой. Может быть, они не так идеальны, как покупка еды в сезон от местных фермеров рынке, но я реалист и цельные обработанные продукты помогают нам идти по правильному пути.

Я говорю об обработанных продуктах из очищенного зерна, растительного масла и сахара, что составляет почти 60 процентов нашего рациона. Мы будем избавляться от этих продуктов, в которые добавляют дешевые химические вещества и которыми

разбавляют менее выгодные цельные пищевые ингредиенты, другими словами, от большинства обработанных продуктов, которые мы едим!

Когда вы будете читать этот раздел, я хочу, чтобы вы, чтобы захватив мешок для мусора, прошли через вашу кухню и холодильник, и положили эти вещи прямо в мусорное ведро.

Иногда вы можете прочесть в диетической статье: «Избавьтесь от продуктов и пожертвуйте их бесплатной столовой или приюту для бездомных». Забудьте это! Никто не должен есть эту еду.

Почему бедный человек должен есть эту паршивую еду, если вы не должны?

Я хочу, чтобы вы установили ментальную связь, что эти продукты являются ядом, ужасным для вашего собственного или любого другого тела. Да, вы, возможно, заплатили за это деньги, но сократите свои потери, а также предотвратите кого-либо другого от отравления своего тела. **ВЫБРАСЫВАЙТЕ ЭТО.**

Антинуutriент № 1: гидрогенизированные жиры.

Если и есть дурная еда в мире, она включает в себя гидрогенизированные жиры. Созданные для удобства производства обработанных продуктов, гидрогенизированные жиры позволяют таким вещам, как чипсы, крекер, печенье, пироги и хлеб, храниться на полке вечно и по-прежнему сохранять свою «свежесть». Я не знаю, все ли хорошо с печеньем, которое можно употреблять в пищу через несколько лет после его производства? Здравый смысл, вероятно, ответит отрицательно на этот вопрос.

Гидрогенизированные жиры получают, когда обычные жиры, такие как кукурузное масло или пальмовое масло, разрушаются водородом, чтобы изменить жидкое состояние в твердое при комнатной температуре. Больше, чем любые другие виды жира, в том числе насыщенные жиры, гидрогенизированные жиры увеличивают «плохой» холестерин и

триглицериды и уменьшают «хороший» холестерин. Они также уменьшают размер частиц холестерина, что делает их более подверженными свертыванию, и резко повышают риск сердечного приступа. Увеличения трансжирных кислот только на 2 процента в рационе повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний на 23 процента. Прием в пищу избыточно обжаренных продуктов, которые также включают транс-жиры, может увеличить риск развития метаболического синдрома на 25 процентов.

Трансжиры также повышают воспалительные процессы в вашем теле. Люди, которые едят больше трансжиров, имеют в крови более высокие уровни интерлейкина-6, гормоноподобного вещества, которое связано с затвердением артерий, остеопорозом, сахарным диабетом 2 типа и болезнью Альцгеймера. Исследования на животных обнаружили, что вызванные интерлейкином-6 воспаления также заставляют печень перестать реагировать на гормон роста и мышцы увядать, а с ними, и обмен веществ. Определенно, не тот эффект, которого мы ждем.

Если ваш неизменный рацион состоит из трансжиров, болезни сердца практически гарантированы. Опубликованный в New England Journal of Medicine обзор более чем восьмидесяти исследований показал, что трансжиры являются более опасными для здоровья, чем любые вредные субстанции в пищевых продуктах, даже если они составляют всего лишь от 1 до 3 процентов от общего потребления калорий. Авторы исследования обнаружили, что вам достаточно потреблять всего от 20 до 60 калорий из искусственных трансжиров в день, чтобы начать причинять вред вашему здоровью.

А вы знаете, как все эти производители чипсов и крекеров пишут на своих упаковках, «не содержит трансжиров»? Производители имеют право на использование этой надписи в случаях, если одна порция содержит менее 500 мг трансжиров. Несколько лишних мазков вашего маргарина с «нулем трансжиров» и несколько дополнительных «свободных от трансжиров» порций печенья, и вы можете достигнуть более чем двадцати калорийной отметки чертовски быстро.

Гормональное Домашнее задание: Не существует безопасного предела для этого наполнителя! Выбросьте все с «разрыхлителями» или «частично гидрогенизированными маслами» любого типа -пальмового, кукурузного, соевого - поскольку они всегда содержат транс-жиры.

Небольшое количество трансжиров содержится также в мясе, полученном из животных коров, овец и коз, но не волнуйтесь об этих транс-жирах, они в основном хорошие ребята. Эти «жвачные» транс-жиры не

столь опасны, как промышленные транс-жиры, и могут иметь некоторые преимущества для здоровья. Исследования показывают, что конъюгированная линолевая кислота (CLA), может уменьшить риск рака молочной железы, предстательной железы, кишечника, легких и рака кожи, а также уменьшить жировые отложения и улучшить мышечный рост. Важное примечание: Эти преимущества CLA не были доказаны в форме добавок. Фактически, некоторые исследования связывают добавки CLA с повышенным риском резистентности к инсулину, поэтому, пожалуйста, не принимайте CLA.

Гормональное домашнее задание: Всегда выбирайте органическое мясо и молочные продукты и ищите варианты, которых кормили травой, - коровы, которым разрешают пастись исключительно на траве, производят молоко и мясо, в котором на 500 процентов больше CLA, чем у тех, кого кормили зерном. Мы поговорим об этой и многих других причинах выбирать органические продукты в главе 6.

Антинутриент № 2: очищенное зерно.

Помните мое изречение есть только пищу, которая имела мать или выросла из земли? Как только зерно очищается, оно больше не пригодно. Переработка зерна помогает продлить срок его хранения, путем удаления отрубей и зародышей зерна, а вместе с ними, почти все волокон, витаминов и минералов всего ядра зерна. И тогда витамины группы В - тиамин, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота - и железо, извлеченные во время обработки, должны быть

восстановлены, будучи «обогащены». Единственные, кто получает прибыль от этого процесса - корпорации, которые могут затем разбавить это очищенное зерно добавками сахара, соли, жиров и химических веществ, а затем присвоить себе сбережения.

Восстановление омега-баланса.

Мы потребляем примерно в 10 раз больше жиров омега-6, вызывающих воспаление (например, из кукурузы, сои, подсолнечного масла), чем снижающих воспаление омега-3. В результате оптимальное соотношение между омега-3 и омега-6 - от 2:1 до 4:1, полностью не соблюдается. Сейчас данное соотношение составляет от 14:01 до 25:1! Эта диета поможет вам уменьшить воспаления и наладить баланс, удаляя омега-6 с одной стороны и восстанавливая омега-3 с другой.

Очищенное зерно, вроде белых макаронных изделий, мучных

лепешек, белого риса и белого хлеба лишены многих здоровых питательных веществ зерна, и имеют большой недостаток: поскольку они так легко усваиваются, они гарантируют стремительный рост сахара в крови и всплеск инсулина. Со временем эти повторяющиеся всплески приводят к устойчивости к инсулину и диабету. Люди, которые никогда не едят цельные зерна, имеют риск развития диабета на 30 процентов выше, чем люди, которые едят всего три порции цельного зерна в день.

Исследование, проведенное Журналом медицинского питания, установило, что по сравнению с теми, кто ест цельного зерна, у людей, которые едят очищенное зерно, почти на 40 процентов выше уровень С-реактивного белка, который свидетельствует о хроническом, низкоуровневом воспалении в кровеносных сосудах, что связано с инфарктом и инсультом. И нет никаких сомнений, что это очищенное зерно делает вас толстым - это «быстрые» углеводы, которые так легко съесть, и которые не такие сытные, что мы часто не просыпаемся из своей углеводной комы, пока наши пальцы не очутятся на дне упаковки.

Кукуруза и пшеница являются одними из худших преступников против инсулина. Доступность кукурузной муки и зерновых продуктов почти удвоилась за последние тридцать лет, и продукты из пшеницы возросли более чем на 20 процентов. С другой стороны, распространение ячменя, вундеркинда в питании, снизилось на треть. В отличие от скудного питательного предложения кукурузы, в ячмене сконцентрировано более тринадцати граммов клетчатки в одной чашке, которая помогает стабилизировать уровень сахара в крови, и это фантастический источник селена, который необходим для деятельности щитовидной железы. Он также богат магнием, который помогает снизить уровень триглицеридов и опасные липиды в крови у диабетиков. Также примем во внимание овес - в дополнение к своему чудотворному влиянию на уровень холестерина, овес значительно снижает уровень сахара в крови и улучшает функцию иммунной системы.

Может ли кто-нибудь объяснить мне, почему среднестатистический американец имеет доступ к 31 фунтов зерна и 134 фунтов пшеницы, но всего к 4 фунтам овса и менее фунта ячменя? С какой стати мы не можем получить больше зерна, которое хорошо себя зарекомендовало в помощи людям?

Гормональное домашнее задание: Изучите шкафы и холодильник и избавьтесь от любых продуктов из переработанного зерна, на которых не написано: «100 процентов цельный» в качестве первого ингредиента. Я бы хотела, чтобы вы избавились от всего

обработанного зерна, но если Вы должны сохранить его, убедитесь, что в нем есть, по крайней мере, 2 грамма клетчатки на порцию. Осторожно: Продуктам, объявленным просто как «цельное зерно»,

129

требуется иметь всего 51 процент цельного зерна. (Не правда ли, на самом деле «половинное зерно»?)

Антинутриент № 3: высокофруктозный кукурузный сироп.

В конце семидесятых, медицинское сообщество смеялось над доктором Аткинсом, когда он говорил, что не жир делает людей толстыми, а углеводы. Люди думали, что он сошел с ума. Он даже предстал перед Конгрессом, чтобы защитить себя и свою диету.

В тот момент менее 15 процентов американцев страдали ожирением.

Тогда догма о низком содержании жира действительно правила бал, а в последующее десятилетие уровень ожирения взметнулся на 8 процентных пунктов. Сейчас же, тридцать лет спустя, этот уровень составляет 32 процента. Рост был быстрорастущим. И спустя тридцать лет после того, как Аткинс отстаивал свои спорные позиции, к всеобщему удивлению, мы принимаем это как общеизвестный факт, что углеводы делает нас полными. К нашему сожалению.

Полный отказ от распространенного убеждения не вернет, к сожалению, обратно все эти годы сахарной зависимости.

Некоторый ущерб уже нанесен. Но мы можем работать с нашими гормонами, чтобы научить наши тела реагировать на пищу, как они делали это до того, как мы погубили наши системы инсулинового отклика.

Единственный способ сделать это - выбросить самые вредное обработанное зерно и высокофруктозный кукурузный сироп (ВФКС). Представьте: производство ВФКС в США увеличилось с 3000 тонн в 1967 году до 9227 тысяч тонн в 2005 году. Производство увеличилось на 350 процентов только с 1980 года. В то время как наше среднее потребление рафинированного сахара постепенно сократилось в последние сорок лет, наше потребление ВФКС возросло в двадцать раз. Исследователи Университета Тафтса сообщают, что американцы потребляют больше калорий из ВФКС, чем из любого другого источника.

Как один из самых дешевых из подсластителей, ВФКС помогает компаниям, производящим обработанную пищу, увеличить свои прибыли за гроши, но все, что это делает для нас, - увеличивает наши

жиронакопительные гормоны. Последнее исследование Университета Флориды обнаружило, что высокофруктозная диета непосредственно вызывает резистентность к лептину у лабораторных крыс. Другое исследование, проведенное в Университете Пенсильвании, показало, что фруктоза не подавляет уровень гормона голода грелина так же, как глюкоза (столовый сахар). Женщины, которые ели фруктозу взамен глюкозы, имели более высокие уровни грелина в течение дня, ночью, и на следующий день.

Газировка - отстой.

Потребление безалкогольных напитков увеличилось на 500 процентов за последние 50 лет. Каждый подслащенный кукурузным сиропом или сахаром напиток, который ребенок потребляет ежедневно, увеличивает риск его ожирения на 60 процентов.

Почему ваше тело реагирует таким образом? Ну, с одной стороны, глюкоза метаболизируется всеми вашими клетками, фруктоза должна быть метаболизирована в печени. ВФКС каким-то образом заставляет тело не производить инсулин и лептин, два гормона, которые ваше тело производит, когда вы заканчиваете есть. И в отличие от обычного сахара, ВФКС не делает ничего, чтобы ослабить грелин, чей повышенный уровень требует, чтобы ваше тело ело больше. Так что, если вы едите или пьете ВФКС, вы действительно будете продолжать потреблять больше калорий, даже спустя двадцать четыре часа, чем вы потребили бы, если бы ели простой столовый сахар. ВФКС также повышает уровень триглицеридов, а высокий уровень триглицеридов препятствует работе лептина в головном мозге, и он не может сообщить вам, чтобы вы прекратили есть.

Возможно, вы видели рекламу Ассоциации переработчиков кукурузы, пытавшуюся выставить людей, опасющихся ВФКС, параноиками. Не покупайте эту дрянь - и, конечно же, не ешьте ее!

Гормональное домашнее задание: Я на 100 % не переношу этот мусор. Тренируйте себя видеть аббревиатуру ВФКС как сокращенное от «Ядовитое вещество» и просто говорить «НЕТ!».

Антинутриент № 4: искусственные подсластители.

Какая хорошая новость? Потребление на душу населения обычной газировки начало падать на пол-литра каждый год. Мы всё ещё на

ошеломляющем уровне тридцать пять галлонов в год, по сравнению с рекордным уровнем почти сорок галлонов в 1998 году. [галлон= 3,78 литров].

А плохая? Мы заменяем ее диетической газировкой - поднимаясь неуклонно почти на половину галлона в год.

Мы думаем: «Если сахар плохой, искусственные подсластители должны быть ответом, верно?» Чёрт, нет. Ирония заключается в том, что искусственные подсластители могут поставить нас в ещё большую метаболическую опасность, чем сахар или кукурузный сироп. Огромное ретроспективное исследование девяносто пяти сотен людей старше девяти лет показало, что употребление мяса и жареной пищи и употребление диетической газированной еды - три самых известных фактора риска, которыми люди развивали метаболический синдром. По сравнению с теми, кто не пил, те, кто пил только одну баночку газировки в день, имели на 34 процента больше случаев метаболического синдрома.

Удивлены? Как это вообще возможно? Разве из диетической газировки не убирают весь сахар?

Невидимый высокофруктозный кукурузный сироп.

Являясь самым богатым источником калорий и одним из самых дешевых ингредиентов среди наших продуктов питания, ВФКС добрался до всего. Проверьте этикетки! Сделайте любое количество ВФКС вашим камнем преткновения. После того, как посмотрите в этот список, вы можете поинтересоваться, что, черт возьми, вы вообще можете есть. Не паникуйте. Многие из этих продуктов входят в здоровые версии, например, такие как цельнозерновые хот-доги и булочки для гамбургеров, органический йогурт без ВФКС, множество органических колбас. Вам просто нужно знать, где их найти и на что обращать внимание, чему полностью посвящена глава 6).

Еда, которая обычно содержит ВФКС (переработанные, неорганические версии следующего):

- Яблочное пюре. Коктейльный соус. Кетчуп.
- Жареные бобы. Кола и другая газировка. Колбаса.
- Смеси для выпечки. Печенье. Майонез.

- Соус барбекю. Сироп от кашля. Соус для макарон.
- Хлеб. Крекеры. Арахисовое масло.
- Панировочные сухари. Маффины. Маринованные овощи.
- Каша для завтрака. Фруктовые напитки. Протеиновые батончики.
- Конфеты. Фруктовые соки. Релиш (кусочки овощей или фруктов в соусе).
- Засахаренные фрукты. Булочки хот-догов и гамбургеров. Салатная заправка.
- Зерновые батончики. Мороженое.
- Шоколадное молоко. Джемы и желе.

Исследования на животных дают нам ключ к тому, что происходит в данной ситуации. Исследователи из Университета Пёрдье обнаружили, что когда животных кормили йогуртом с сахарином, впоследствии они потребляли больше калорий, набирали вес, и прибавляли больше жира, чем животные, которых кормили йогуртом, подслащенным глюкозой, натуральным сахаром с тем же количеством калорий -пятнадцать на чайную ложку - как в столовом сахаре. Теория гласит, что так же, как мы можем иметь психические и эмоциональные ассоциации с определенными вкусами, наши тела имеют калорийные ассоциации со сладкими вкусами.

Обычно, когда мы едим сахар, наше тело учитывает сладости и начинает понимать, что очень сладкие вещи означают множество калорий. Однако, когда мы постоянно пьем диетическую колу, это понимание рушится, ваш аппетит говорит: «Хорошо, вот сладости, но в них не так много калорий, что должно означать, что придется съесть много сладкого, чтобы получить необходимые калории.» В следующий раз, когда вы едите что-нибудь сладкое, ваше тело не отмечает, сколько в этом калорий, так что вы переедаете. И потом, в отличие от тех людей, которые ели сахар, прежде всего, вы не компенсируете те лишние калории, употребляя в пищу меньше в последующие приемы пищи.

Проверим весь сахар.

Просто потому, что ВФКС - зло, это не означает, что другие сахара непременно имеют ниб над головами. Нет, мы по-прежнему также имеем слишком много не содержащих кукурузы видов сахара в нашем рационе. Средний американец съедает более 30 чайных ложек сахара в день-это более 51,7 кг сахара в год! Чтобы вы представили, это именно столько, сколько вешу я.

Сахар повсюду, и вы хотите быть уверены, что едите его в крайне умеренных количествах. Всемирная организация здравоохранения рекомендует не более 12-15 чайных ложек в день, или от 48 до 60 граммов. Я предпочитаю, чтобы вы потребляли его как можно меньше. Проверьте сахар под его многочисленными псевдонимами ниже. Я дам вам подсказку: все, что заканчивается на «ОЗА» - это сахар.

Другие названия для сахара:

- Свекольный сахар. Глюкоза. Солодовый сироп.
- Коричневый сахар. Виноградный сахар. Кленовый сироп.
- Кукурузный подсластитель. Высокофруктозный кукурузный сироп.

Патока.

- Кукурузный сироп. Мед. Сахар-сырец.
- Декстроза. Инвертированный кукурузный сироп. Рисовый сироп.
- Сгущенный сок сахарного тростника. Инвертированный сахар.

Сахароза.

- Фруктоза. Лактоза.
- Концентраты фруктовых соков. Пшеничный сироп.
- Галактоза. Мальтоза.

Эта следующая часть еще страшнее. Исследование Пёрдье также обнаружило, что, как животные продолжали, есть искусственные подсластители, их метаболизм начал «забывать», что самые сладкие вещи содержат много калорий. Страшно! Таким образом,

очень вероятно, что, когда вы, наконец, не выдержите и съедите глазированный шоколадом пончик, ваше тело подумает: «Ничего страшного», и не будет утруждать себя сжигать калории, потому что сладости ничего не значат.

Еще одним правдоподобным объяснением, почему искусственные подсластители делают нас толстыми, может быть тот факт, что аспартам, также известный как NutraSweet, является эксайтотоксином, химическим веществом, которое может привести к необратимому повреждению центра аппетита в нашем мозге. (См. «Антинутриент № 9: глутаматы» для объяснения влияния эксайтотоксина на ожирение.) И чем раньше начинаются эти нейронные изменения, тем хуже. Исследование, проведенное в Университете Альберты в Канаде, установило, что детеныши крыс, которые ели больше диетического питания в детстве, имели больше шансов стать тучными в дальнейшей жизни. Исследователи

назвали его «развитие вкусового рефлекса», мы могли бы назвать ее «обратная реакция диетической газировки».

Гормональное домашнее Задание: как выздоравливающий приверженец «Диетической Колы», который заглатывал подсластители ведрами, я чувствую себя немного лицемерной, когда говорю: «Не принимайте никаких искусственных подсластителей». Это действительно тот случай: «Пожалуйста, делайте, как я говорю, а не как я сделала».

Антинутриент № 5: Искусственные консерванты и подсластители.

Помимо рисков, связанных с ВФКС и искусственными подсластителями, вот еще одна причина, чтобы избегать

т 2 ^ ^

газированных напитков. К крупной компании напитков группой родителей был подан иск. Последние утверждали, что некоторые из продуктов компании содержали высокий уровень бензола, известного канцерогена, который связывают с серьезными повреждениями щитовидной железы. Соли бензоата добавляют в газировку, чтобы предотвратить рост плесени. Тест Союза Потребителей установил, что когда напитки с этими солями находятся в пластиковых бутылках под прямыми солнечными лучами или в тепле, могут образовываться опасные уровни бензола. Соса-Кола удалила добавки из нескольких своих продуктов, но эти консерванты - а также многие другие, которые не были должным образом протестированы - остаются во многих других газированных напитках на полке.

Гормональное домашнее задание: Не рискуйте - избегайте любых газированных напитков с бензоатом натрия или бензоатом калия и витамином С (аскорбиновой кислотой), так как сочетание этих двух добавок может производить бензол. Если вы должны пить ее, убедитесь, что газировка хранилась в прохладном, темном месте.

Как могла идея с такой хорошей целью - предотвратить порчу продуктов и пищевые отравления - свернуть настолько далеко? Искусственные консерванты в наших продуктах питания старят нас и порождают все виды аутоиммунных заболеваний, от различных форм рака до рассеянного склероза. Ученые узнают все больше и больше, что эти консерванты также вероятно разрушают нашу биохимию, тормозят наш метаболизм, и вмешиваются в нашу способность терять вес.

Давайте рассмотрим один пример: распространенный консервант, бутилгидроксанизол или БГА, был «в целом признан безопасными» управлением по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами, но по-прежнему «предполагается в достаточной степени, что он является

канцерогеном для человека» (сколько в этом смысла?) Этот химический антиоксидант помогает предотвратить порчу продуктов, но он одновременно является эндокринным разрушителем. В одном из исследований установлено, что чем больше БГА получали самцы крыс, тем меньше тестостерона и Т4 циркулировало в их теле. Эти маленькие ребята перестали хотеть секса, у них было меньше и более слабая сперма, и их яички уменьшились. Кроме того, их печень и надпочечники опухли, и их щитовидная железа была полностью выведена из строя.

Теперь учтем, что мы употребляем БГА, который содержится в сотнях продуктов, включая масло, сало, крупы, хлебобулочные изделия, сладости, пиво, растительное масло, чипсы, закуски, орехи, обезвоженный картофель, ароматизаторы, колбасы, мясо птицы и мясные продукты, сухие смеси для напитков и десертов, глазированные фрукты, жевательная резинка, активные сухие дрожжи, пеногасители для сахарной свеклы и дрожжи, и эмульгаторы-стабилизаторы для рассыпчатости. БГА также находится в упаковке пищевых продуктов, губной помаде, блеске для губ, туши для ресниц, тенях для век и кремах для лица. Даже если единичные уровни БГА «в целом признаны безопасными», что произойдет, когда мы используем множество продуктов, которые все включают его, или съедем несколько порций? И подумайте: БГА может быть заменен витамином Е или исключен из некоторых пищевых продуктов в целом. Так зачем рисковать?

Гормональное домашнее задание: Проверьте упаковки на наличие признаков БГА, который также известен под именами анизол, бутилированный гидроксид-, антиоксин В; антрацин 12; бутилгидроксианизол; трет-бутиловый гидроксиданизол; эмбанокс; непантиокс 1-F; фенол, трет-бутил-4-метокси; фенол, (1,1-диметилэтил)-4-метокси-, сустейн 1-F; тенокс БГА. Вы, наверное, глядя на этот список, думаете «Ты что, шутишь? Как я должен запомнить что-нибудь из этого?» Это именно то, что я хочу сказать - видите, как может быть легче просто остаться в стороне от переработанных продуктов питания в целом?

Мы могли бы также поговорить о так многих химических добавках, об очень многих разрушительных рисках для здоровья. В течение десятилетий бушевали дебаты о связи между проблемами детского поведения и искусственными красителями и консервантами. Педиатры часто пренебрегали озабоченностью родителей по поводу этих химических веществ, ссылаясь на правительственные директивы «в целом считаются безопасными», и говорили, что родители просто ищут козлов отпущения для плохого поведения своих детей. Но последнее рандомизированное,

двойное слепое, плацебо-контролируемое - другими словами, надежное - исследование в The Lancet доказано иное. После того, как дошкольники и ученики начальной школы соблюдали диету без консервантов в течение шести недель, а затем вновь вводили добавки в свой рацион, их уровень гиперреактивности резко возрастал. Учитывая, что распространенность Синдрома дефицита внимания с гиперреактивностью в этой стране (Англии) возросла примерно до одного ребенка из десяти, и группа их в настоящее время находится на лечении в возрасте четырех лет, может быть, мы должны сделать что-то с этим!

Гормональное домашнее задание: всегда выбирайте продукты с наименьшим количеством искусственных химических веществ для ваших детей, и будьте начеку относительно искусственных красителей, многие из которых связаны с раком щитовидной железы, надпочечников, мочевого пузыря, почек и мозга.

Злостными нарушителями являются синий 1 и 2, зелёный 3, красный 3 и желтый 6. Но на самом деле, зачем подвергать их любой из этих гадостей? Выбирайте продукты без цвета, и когда вы позволяете им удовольствие, убедитесь, что это небольшая порция первоклассной еды. Например, дайте им настоящее мороженое вместо разноцветных ледяных палочек.

Некоторые из абсолютно худших консервантов для вашего обмена веществ, используются в обработанном мясе. Поворотное исследование Национального института здравоохранения более,

чем девяти тысяч человек, показало, что самым крупным предвестником возможности развития метаболического синдрома у человека, был постоянный рацион из гамбургеров, хот-догов, и обработанного мяса. Нитрат натрия и нитрит в беконе, ветчине, мясе, хот-догах придает мясным продуктам розовый цвет и предотвращает распространение бактерий. Но многое из этой профилактической защиты может быть легко достигнуто адекватным охлаждением без риска для здоровья. После анализа более семи тысяч исследований в области питания и риска развития рака, Американский институт по исследованию рака подсчитал, что каждые 100 грамм обработанного мяса, которые вы едите в день, эквивалентные одному хот-догу и двум ломтикам копченой индейки, увеличивают риск рак толстой кишки на 42 процента.

Гормональное домашнее задание: избегайте обработанного мяса, особенно того, которое содержат нитраты или нитриты. (Попросите продавца прочитать этикетку на мясе прежде, чем он порежет его для Вас.) Выбирайте свежее мясо - ищите органическое или, по крайней мере, мясо,

свободное от нитритов . Все больше и больше сетей продуктовых магазинов разрабатывают свои собственные недорогие бренды.

Антинутриент № 6: глутаматы.

Теперь перейдем к нашим приятелям глутаматам, чаще всего обсуждается глутамат натрия, или ГН. Многие люди ошибочно думают, ГН является консервантом. Если бы это было так, то он фактически имел бы полуубедительное оправдание за то, что содержится в пище. Нет, глутаматы являются «усилителями вкуса».

Глутаматы существуют в природных продуктах, как сыр и мясо. Но низкий уровень «связанных» глутаматов в природных продуктах очень далек от уровня «свободных» глутаматов, которые в настоящее время эксплуатируются индустрией обработанных

продуктов. Вы ели ГН во всём, от консервированных равиоли, супа и консервированного тунца до бульона, мороженого, и деревенского соуса. Недавно в статье New York Times было упомянуто, что кукурузные чипсы Doritos содержат пять видов глутаматов.

Г лутаматы производятся путем гидролиза белков, процесс, который «высвобождает» глутаматы из белка. При добавлении в пищу, глутаматы повышают наслаждение вкусовыми ощущениями, более того, мы, вероятно, имеем вкусовые рецепторы для глутаматов так же, как вкусовые рецепторы для соленого, сладкого, горького и кислого вкусов. Звучит неплохо, не так ли? Но оказывается, что высокие уровни свободных глутаматов также приводят в беспорядок вашу биохимию мозга, по полной программе.

Г лутаматы являются одной из форм эксайтотоксина, который, как показали исследования, проведенные еще в 1950-х годах, влечет разрушительные последствия для нервной системы.

Эксайтотоксины проникают в мозг с относительной легкостью, возбуждают клетки мозга, и могут быстро привести к необратимому повреждению мозга и в конечном итоге к гибели клеток. Одной из областей мозга, особенно уязвимой к избыточным глутаматам, является гипоталамус, эпицентр гормонов голода, типа нейрпептида Y.

Хотя споры о безопасности ГН продолжают разгораться, некоторые исследователи утверждают, что животные, которых кормили ГН, получали повреждение гипоталамуса, которое привело к ожирению и эндокринным проблемам в дальнейшей жизни. Одной из возможных причин является то,

что ГН повреждает ваши рецепторы лептина, заставляя ваш организм производить больше, одновременно создавая толерантность к лептину в головном мозге.

Самое худшее? Некоторые обработанные продукты не только имеют одну из форм глутамата, они могут иметь два, три или даже четыре вида. (См. далее «Искатель Глутамата»). Как и во всех этих

141

страшных химикатах, кто скажет, каков может быть их синергетический эффект? Дополняя свои продукты несколькими разновидностями глутаматов, пищевые компании хотят, чтобы вы любили их пищу, чтобы вы возвращались к ней снова и снова. Ваш мозг подсел на кукурузные чипсы. Просто скажите, нет!

Искатель глутамата.

Правительство постановило, что на всем, что содержит глутамат натрия, должно быть указано «содержит ГН». Означает ли это, что если ваша пища не имеет пометки, она не содержит глутаматов? Абсолютно нет - она просто не содержит данного глутамата.

Не обманывайте себя словами «натуральный ароматизатор» либо «специи». Продукты с натуральными ароматизаторами или специями могут быть на самом деле битком набиты глутаматами, и вы никогда не узнаете! Проверьте этот список кодовых слов, означающих скрытую свободную глутаминовую кислоту в обработанных пищевых продуктах:

Вероятные источники глутамата натрия:

- Дрожжевой аутолизат. Моносодиум глутамат.
- Кальция казеинат. Натрия глутамат (натрий в переводе с латинского / немецкого английского слова "содиум").
- Желатин, Нитроглицерин.
- Глутаминат. Казеинат Натрия.
- Глутаминовая кислота. Текстурированный белок.
- Г и гидролизированный кукурузный глютен. Дрожжевой экстракт.
- 1 гидролизированный белок (пшеничный, молочный, соевый, сывороточный - любой белок, который гидролизован).
- Пищевые дрожжи.
- Монокалия глутамат.

Гормональное домашнее задание: По мере того, как вы устраняете как можно больше глутаматов из вашей диеты, также исследуйте способы обогащения натурального вкуса продуктов. Ферментированные продукты, вино, соевый соус, сыр пармезан, анчоусы, и кетчуп естественно насыщены вкусом. Кроме того, обжарка, копчение, или медленный гриль делают вкус

пищи богатым и пикантным. И ищите органические версии и наслаждайтесь без страха!

Не слишком выдающиеся продукты.

В то время как потребление некоторых продуктов является вопросом с четким делением на хорошее и плохое - например, любой из гидрогенизированных жиров не должен никогда касаться ваших губ - некоторая еда допускается в меньших количествах. Давайте взглянем на некоторые не слишком выдающиеся варианты в наших пищевых припасах, и установим верхний лимит, сколько вы можете потреблять. Ваши гормональные уровни могут оставаться в порядке при меньших количествах, но они могут стать перегруженными при больших.

Не слишком выдающийся вариант № 1: крахмалистые корневые овощи.

Вы узнаете, как сильно я люблю овощи в главе 6. Но один вид не находится сверху в этом списке: крахмалистые овощи.

Так же, как мы храним нашу энергию в виде гликогена, растения хранят свою энергию в виде крахмала. Таким образом, крахмалистые овощи более калорийны, чем не крахмалистые овощи. Некрахмалистые овощи, такие как брокколи, шпинат и зеленый перец, содержат 25 калорий и 5 граммов углеводов в половине стакана приготовленной порции, и они вызывают незначительный подъем сахара в крови. Крахмалистые углеводы, с другой стороны, имеют 80 калорий и 15 граммов углеводов в половине стакана приготовленной порции и большинство из них имеют непосредственное и существенное влияние на уровень сахара в крови и инсулина. И вообразите, с каким овощем вы можете перебрать, с картофелем или шпинатом?

Корнеплоды и другие крахмалистые овощи, такие как картофель, свекла, кукуруза, горох, имеют компенсирующие питательные качества - например, картофель-это фантастический источник калия - но в них отсутствует множество более мощных антиоксидантов и других фитохимических веществ, которые более распространены в некрахмалистых овощах. Если сопоставить эти две вещи вместе, большую калорийность и меньшую питательность, я думаю, вы понимаете, что я думаю по этому поводу.

Гормональное домашнее задание: стремитесь к менее чем двум порциям крахмалистых овощей в день. Если вы собираетесь потратить их, попробуйте интересные варианты, типа пастернака, доказанного борца против рака, или свеклы, которая полна фолиевой кислоты, чтобы помочь снизить в крови уровни гомоцистеина, способствующего сердечному приступу. Я также любитель сладкого картофеля, переполненного свободными радикалами, бета-каротином и витамином С. Все, кроме обычных подозреваемых - кукурузы, гороха, картофеля - Бог знает, вам не нужно больше кукурузы!

Не слишком выдающийся вариант № 2: тропические, сушеные и консервированные фрукты.

Арбуз, ананас, банан, манго - в основном, все тропические фрукты - имеют высокое содержание сахара и должны употребляться в ограниченном количестве. Но когда я говорю «ограниченный», я имею в виду пять порций в неделю (примерно один раз в день - это нормально). Сушеные и другие переработанные фрукты должны рассматриваться как обработанные пищевые продукты, т.е. не хорошие для вас, пусть будет так. Во многих сухофруктах используются консерванты, называемые сульфитами, которые могут у некоторых людей вызывать тяжелые аллергические реакции, такие как крапивница, тошнота, понос, затрудненное дыхание, или даже смертельный шок. Не очень хорошо. Даже виноград может быть переполнен сульфитами, когда поставлен издалека.

ПОЛЕГЧЕ С ЭТИМ...

Крахмалистые овощи:

Я никогда никого не отговариваю от вегетарианства, но полегче с этими ребятами:

- Тыква
- Мускатная тыква
- Кукуруза
- Топинамбур
- Горох
- Овощной банан

- Картофель

Консервированные фрукты, даже если они консервированы в собственном соку, содержат значительно больше сахара, чем когда вы просто едите их с дерева или лозы. И тяжелые сиропы - они сами за себя говорят. Это как будто взять чашку кукурузного сиропа и окунуть туда немного фруктов. Так отвратительно.

Гормональное Домашнее задание: Один сушеный фрукт, который вы, возможно, захотите, чтобы остался? Сушеные сливы, иначе чернослив. Хороший источник как растворимых, так и нерастворимых волокон, чернослив отлично подходит для вашего пищеварения и в то же время помогает управлять сахаром в крови.

145

Просто следите за своими порциями - каждая черносливина содержит двадцать пять калорий.

| |
|--|
| <i>Не слишком выдающийся вариант № 3: избыточная соя.</i> |
|--|

На протяжении многих лет мы слышали о том, какой супер-едой была соя - этот чистый белок помогал снижать уровень холестерина, защищать кости, улучшать кровообращение, уменьшать воспаления и снижать риски рака и диабета. Соя собиралась спасти Вселенную, по сути вещей.

Неизбежная реакция пищевой промышленности? Если небольшое количество чего-либо является хорошим (и дешёвым!), то значительно, значительно больше этого должно быть лучше. Почти внезапно в каждый обработанный пищевой продукт, казалось, стала добавляться соя или изофлавоны, флавоноиды в сое, которые хорошо зарекомендовали себя против многих из вышеназванных жалоб на ухудшение здоровья. Женщинам с менопаузой была обещана свобода от приливов с помощью соевых добавок; пациенты с заболеваниями сердца уплетали огромные пакеты соевых орехов.

Есть только одна проблема: Изофлавоны являются эндокринными разрушителями, которые имитируют действие эстрогена. Когда мы получаем изофлавоны из натуральных продуктов, мы в порядке -тело знает, что делать с 38 граммами изофлавонов в половине чашки тофу. Но оно поистине не уверено, что делать со 160 граммами концентрированных изофлавонов в соевом батончике Revival.

Хотя сначала изофлавоны были провозглашены в качестве защиты от рака молочной железы, появляется все больше исследований,

показывающих, что изофлавоны могут быть опасны для женщин, которые либо находятся в постменопаузе или имеют риск развития рака молочной железы. Эстрогеноподобная деятельность изофлавонов способствует аномальному росту клеток у тех, кто уже имеет риск. Когда вы посмотрите, сколько обработанных пищевых продуктов содержит сою как дешевый источник белка, и прибавите нарастающую волну эстрогенов окружающей среды, вы поймете, что последнее, что нам нужно, это дополнительные добавки эстрогена!

Кроме того, многие соевые продукты изготовлены из генетически модифицированных (ГМО) соевых бобов. На самом деле, 85 процентов всех соевых бобов, выращенных в Соединенных Штатах, являются ГМО. Учитывая, что мы подозреваем ГМО в создании угрозы для биоразнообразия и долгосрочного здоровья наших сельхозугодий, но мы ничего не знаем об их долгосрочных последствиях для здоровья, я предпочла бы, чтобы мы просто держались от них подальше.

Немного сои может быть хорошо - она богата белком, омега-3, железом, магнием, а также различными бойцами против рака, таких как сапонины и фитостерины. И некоторые из фитоэстрогенных действий могут быть защитными, особенно для молодых женщин. Но, учитывая проблемы, которые соя может создать для людей с проблемами щитовидной железы (соя является известным гойтрогеном) и входящих в группу риска рака молочной железы (вы можете поместить большинство американских женщин в эту категорию), я рекомендую Вам ограничить потребление сои цельными продуктами, которые содержат изофлавоны, которые задуманы природой, и только двумя порциями в неделю.

Гормональное домашнее задание: я за несколько кусков тофу или обжаренного темпе, и мисо-суп также приемлем - эти более естественные варианты ферментированной сои были повсюду всегда и могут быть частью того, почему японские женщины имеют более низкий заболеваемость раком молочной железы. Но держитесь подальше от переработанных продуктов с изолированными соевыми белками и/или высоким уровнем изофлавонов, типа соевых орехов, обогащенных соей батончиков и напитков, соевой муки, соевого сыра, соевого молока, искусственного мяса. И если вы являетесь родителем, на самом деле выполните свое домашнее задание, прежде чем посадить ребенка на соевые смеси. Эти крошечные тела получают такие концентрированные дозы эстрогенов, что у некоторых растет грудь! Соевая формула может привести к повреждению иммунной системы младенцев и связывается с большим (на 90 процентов) использованием лекарств против аллергии и

астмы в последующей жизни. Остерегайтесь.

Не слишком выдающийся вариант № 4: избыточный алкоголь.

Вы, наверное, много слышали в последнее время о вине. «Оно продлевает вашу жизнь! Борется с диабетом и сердечными заболеваниями! Предотвращает снижение умственных способностей!» Все благодаря чудесным эффектам ресвератрола, мощного фитохимического вещества, которое борется с вирусами и воспалениями. Но есть небольшое но: ресвератрол-это также фитоэстроген.

Употребляйте алкогольные напитки без химических добавок.

Органические вина производятся без пестицидов или консервантов, таких как сульфиты. Примерно 1 из 20 человек страдают аллергией на сульфиты, и люди с астмой особенно уязвимы. Многие клянут сульфиты за похмелье от «дешевого вина».

Все вина содержат сульфиты, но добавленные сульфиты могут превышать естественное количество от 10 до 20 раз. Красные вина даже не нуждаются в них, в розовых и белых винах содержится больше, и в сладких винах больше всего. Проверьте этикетку на добавленные сульфиты. После того как вы начали пить вина без сульфитов, вы никогда не захотите вернуться - вы сразу ощутите разницу.

Алкоголь выпускает эстроген в кровь, способствует накоплению жира, снижает мышечный рост. Как только вы выпьете, ваше тело поглощает весь гликоген в печени, делает вас голодным, и снижает ваши запреты, таким образом, вы более вероятно схватите куриное крылышко или фаршированный картофель в счастливый час скидок. Вы также сжигаете гораздо меньше жира, и сжигаете его медленнее, чем обычно - журнал Prevention рассчитал, что всего два коктейля могут сократить способность к сжиганию жира на 73 процентов.

Хотя некоторые утверждают, что свойством фитоэстрогена ресвератрола фактически является защита от рака, алкоголь сам по себе повышает риск рака молочной железы. Одно исследование показало, что алкоголь способствует развитию опухолей наиболее распространенного типа рака молочной железы, связанных с рецепторами, как эстрогена, так и прогестерона. Анализируя данные более чем 184000 женщин, ученые вывели, что 1-2 алкогольных напитка в день повышают риск развития этих видов злокачественных опухолей на 32 процента, три и более поднимают это число до 51 процента.

С другой стороны, особенно если вы парень, мы не можем отрицать, что вино имеет свои преимущества: она защищает сердце, помогает снизить воспаления, борется с вирусами, и даже может понизить сахар в крови у диабетиков. Недавно исследователи из Школы медицины Сан-Диего Калифорнийского университета обнаружили, что один бокал вина в день может снизить риск, до 40 процентов, безалкогольного ожирения печени, состояния, связанного с устойчивостью к инсулину и болезнями сердца. В итоге, один напиток в день, вероятно, достигает предела пользы для вас, поэтому сдерживайте себя в употреблении алкоголя.

Гормональное домашнее задание: если вы должны употребить алкоголь, пейте вино. (См. «Употребляйте алкогольные напитки без химических добавок» выше.) Женщины, которые редко употребляли бокал вина (один или менее в день) увеличили свой риск рака молочной железы только на 7 процентов, которые могут быть нивелированы другими преимуществами для здоровья - при условии, вы не имеете других отдельных рисков рака молочной железы. Попросите своего врача помочь вам оценить ваш личный риск рака молочной железы.

Не слишком выдающийся вариант № 5: цельная молочная продукция и жирные сорта мяса.

Жиры больше не являются диетическими демонами, какими были раньше. Мы знаем, что некоторые жиры невероятно полезны для вас, такие как омега-3, найденные в льняном семени и диком лососе, а также сопряженная линолевая кислота (CLA), обнаруженная в мясе и молоке коров, вскормленных на органических пастбищах. Но это не обязательно означает, что все «цельные» жиры и молочная продукция хорошие. Конечно, насыщенные жиры не лучший вариант, когда вы пытаетесь снизить риск сердечных заболеваний. И пока некоторые закоренелые Аткинсы печатают доводы, что насыщенные жиры помогают вам худеть, мы имеем возможность ознакомиться с научными доказательствами, которые не подлежат сомнениям. Существуют противоречивые аргументы и убедительные случаи с обеих сторон, но самой большой опасностью цельножирного мяса и молочных продуктов является их огромная эндокринно-разрушительная сила от мусора, который в них добавляется.

Употребление в пищу продуктов животного происхождения - первостепенный способ, которым мы поглощаем диоксины -домашний скот поглощает промышленные загрязнения от мусоросжигательных

заводов. Все пестициды, гормоны и другие химические вещества, используемые в промышленном сельском хозяйстве - будь то для увеличения роста мяса, повышения производства молока, или уничтожения жуков и грибка на сельскохозяйственных культурах - попадают в неорганическое мясо и молочные продукты. И остаются там. Многие химические вещества, используемые в сельском хозяйстве «биоаккумулируются», или собираются, в жировой ткани животных. И по мере того, как вы потребляете это мясо, токсины селятся в вашей жировой ткани и живут в течение десятилетий. Журнал «Союз потребителей», ссылаясь на управление по охране окружающей среды, подсчитал, что у вас в десять раз больше шансов на развитие рака от диоксина - около одного из ста - если вы питаетесь едой с высоким содержанием жиров, именно из-за высоких уровней этого токсина в мясных и молочных продуктах.

Печально то, что даже в органическом мясе есть следы пестицидов и химикатов, так же как и каждый человек рождается каждую секунду в этой стране. В результате ваше тело как гигантская свалка токсичных отходов - собирает все химическое дерьмо в продуктах питания и удерживает его.

Прежде, чем мы все придем в отчаяние, давайте вернемся к основам контроля веса. Основная причина не есть цельное молочные и мясные продукты при попытках сбросить вес сводится к простой математике: эти продукты имеют намного больше калорий на 100 грамм продукта, чем более постные и менее жирные варианты.

Гормональное домашнее задание: Всегда выбирайте органическое мясо и молочные продукты. Кроме того, пытайтесь выбирать самую низкую жирность, какая только возможна - выбирайте более постные куски мяса (ищите слова «филе» или «круглый», такие как «вырезка (филейная часть)» и «глазной мускул» (круглая мышца, являющаяся частью тазобедренного отруба говяжьей туши), обрезайте любой видимый жир, а также выбирайте обезжиренную или 1-процентную молочную продукцию. Постарайтесь, получать большую часть ваших жиров из ненасыщенных и омега-3 жиров как можно чаще.

Готовьте пищу, чтобы сократить токсины.

Удаление определенных продуктов это только половина картины -вы также должны готовить пищу таким образом, чтобы свести к минимуму вероятность того, что эндокринные разрушители будут просачиваться в

вашу еду. Вот 20 советов, которые помогут вам сделать это:

- Удаляйте видимый жир и кожу с любых курицы, мяса или рыбы.
- Не ешьте неорганические цельные продукты животного происхождения; выбирайте обезжиренные или 1 -процентные молочные продукты когда это возможно.
- Снимайте кожуру для устранения остатков пестицидов в овощах и фруктах.
- Удаляйте внешние слои капусты и салата и выбрасывайте их.
- Отрезайте верхушки фруктов, таких как яблоки и груши, чтобы избежать пестицидов, которые могут находиться в ствольной области.

Мойте многоразовые пластиковые питьевые бутылки руками, никогда в посудомоечной машине. Если они треснули или помутнели, выбросите их и обзаведитесь бутылкой для воды из нержавеющей стали.

Готовьте на гриле, запекайте, или готовьте мясо на открытом огне. Не жарьте его.

Избегайте «всех, которые только существуют» мясных продуктов, таких как хот-доги, колбасы, сосиски и даже сведите к минимуму их органические версии, так как они тоже имеют концентрированные токсины в своем составе.

Мойте фрукты и овощи с мягким средством для мытья посуды, которое не содержит фосфатов и ароматов.

Не храните пищу в пластиковых контейнерах. Выбросите их и замените их стеклянными.

Держитесь подальше от банок с консервами, употребляя в пищу сезонные продукты.

Покупайте консервированные продукты Eden Foods, потому что они не используют бисфенол в своих органических заготовках бобовых.

Покупайте бульоны, соки, молоко и другие жидкие продукты в картонных контейнерах, а не в консервных банках.

Не используйте полиэтиленовую пленку, если нужно, выбирайте не содержащий бисфенола поливинил хлорид.

Никогда не нагревайте в микроволновой печи полиэтиленовую пленку или другие пластиковые контейнеры; если вам нужно покрыть блюдо, используйте не содержащее хлор бумажное полотенце или накройте другой тарелкой сверху.

Не покупайте рис или овощи в пакетиках для варки или в пакетиках для микроволновой печи.

Когда готовите на гриле, используйте более постные куски мяса или рыбы, которые не будут способствовать образованию вспышек пламени от

капель жира. Эти вспышки пламени выделяют в мясо известные канцерогенные вещества, называемые гетероциклические амины (ГЦА) или полициклические ароматические углеводороды (ПАУ). (Овощи и фрукты, приготовленные на гриле, их не имеют).

Выбрасывайте любые соки, которые стекают с жареного мяса, рыбы или курицы.

Используйте стеклянные детские бутылочки или бутылки с вкладышами.

Покупайте овощи, фрукты, мясо и молочные продукты на вашем местном экологически чистом сельском рынке как можно чаще!

Не слишком выдающийся вариант № 6: консервы.

Мы потребляем почти 20 процентов нашей пищи из банок. Где мы живем, в ядерном убежище?

Послушайте, я реалист. Я знаю, что, когда вы заняты, то для вас гораздо лучше открыть банку чили Trader Joe's и разогреть его, чем получить, не выходя из машины, еду в Макавто. Я понимаю.

Но я по-прежнему хочу, чтобы вы не заменяли овощами из банки продукты с сельского рынка. Это не одно и то же.

Прежде всего, вы практически не получаете питательную отдачу от вложенных калорий. Многие овощи теряют до 90 процентов от их первоначальной питательной энергии в процессе консервирования. Во-вторых, консервы, как правило, содержат очень много натрия - некоторые банки супа содержат 2,000 миллиграммов!

Но, пожалуй, самое худшее, что консервные банки выстроились в ряд с пластиковыми, которые содержат бисфенол. Экологическая Рабочая Группа провела исследование и обнаружила, что в 1 из 10 банок обычной пищи - и в 1 из 3 банок детского питания - одна порция в 200 раз превосходила максимальный безопасный уровень, установленный Комиссией по контролю за лекарствами и питательными веществами для других промышленных химикатов. Проблема в том, что у нашего правительства в настоящее время нет стандартов безопасности, когда дело доходит до бисфенола в банках-нет предела, люди! Исследование, проведенное в

Великобритании, показало, что из 62 банок, приобретенных в супермаркетах, 40 дали положительный результат на бисфенол. Как вы помните из главы 3, бисфенол связан с резистентностью к инсулину,

ранним половым созреванием, раком предстательной железы, а также множеством других милых заболеваний, вызванных гормональными нарушениями.

Гормональное домашнее задание: это причина № 794 держаться подальше от обработанных пищевых продуктов. Если вы должны съесть из консервных банок, купите органические варианты с низким содержанием соли. Постарайтесь свести к минимуму воздействие бисфенола насколько это возможно.

Консервированный суп, макароны и детское питание содержат более всего. На момент выхода этой книги, бобовые Eden organic были единственным брендом, который упаковывал в особые банки с вкладышами на основе природной смолы, которые не содержат бисфенол. Почти каждая вторая консервная банка в Америке (за исключением некоторых консервированных фруктов) имеет бисфенол в обложке - и, таким образом, в вашей пище.

Не слишком выдающийся вариант №7: кофеин.

Мы подошли к моей ахиллесовой пяте - и я думаю, что я не одинока. Более половины из нас выпивают три-четыре чашки кофе каждый день. Может быть, вы делаете это для энергии, может быть, потому, что слышали, что некоторые исследования показывают, что кофеин повышает эффективность тренировки и помогает сжигать жир. Но пока не выпивайте залпом кофейник.

Это правда, что чистый кофеин в умеренных дозах (от 200 до 400 миллиграммов в день) может повышать уровень метаболизма до 6 процентов, улучшать умственные способности, и даже подавлять резистентность к инсулину.

Вот в чем загвоздка. Неорганические кофе (или Red Bull или Кола лайт) не даст вам какого-либо жиросжигающего эффекта. Эти исследования проводились с использованием изолята кофеина в качестве добавки, в сочетании с другими специфическими веществами, в жестко контролируемых лабораторных условиях.

Это не относится к кофеину в паре с эксайтотоксинами или сахаром или сухим молоком или с чем-нибудь еще, что скрывается в вашей чашке или банке.

Еще хуже, когда злоупотребляют кофеином, он вредит обмену веществ и гормональному балансу. Кофеин стимулирует центральную

нервную систему, что заставляет вашу эндокринную систему думать, что вы в некотором роде под угрозой. С той третьей чашкой кофе в вашем ежедневном рационе вы подталкиваете ваше тело к режиму «сражайся или убегай», всего лишь проверяя электронную почту. Ваши надпочечники вызывают приток адреналина и норадреналина. Эти два гормона стресса приводят в движение каскад ведущих к ожирению гормональных действий: Ваша печень выпускает в кровь сахар для быстрой энергии, ваша поджелудочная железа выделяет инсулин для борьбы с сахаром, ваш сахар в крови падает под действием инсулина.

Кроме того, ваши кровеносные сосуды сужаются, заставляя вас чувствовать, как ваш уровень сахара в крови опускается еще больше, так что вы направляетесь к торговому автомату. Вы замечали, как вам нестерпимо хочется чего-то сладкого где-то между первой и второй чашкой кофе? Это ваше тело реагирует на это внезапное чувство нехватки сахара в крови.

Кислоты в одной чашке кофе будут повышать ваш кортизол вплоть до четырнадцати часов. Так, если вы пьете напитки с кофеином весь день, вы включаете свою стресс-реакцию снова и снова - ваши краткосрочная энергия выгорает, вы хватаете еще одну чашку, гормональный цикл повторяется снова, и вы, в сущности, превращаете себя в наркомана.

Злоупотребление кофеином сверхстимулирует, и в конце концов, изнашивает ваши надпочечники; это также приводит к долгосрочным эффектам реального стресса в организме: подача кислорода в мозг замедляется, ваша иммунная система подавлена, избыток кортизола повышает аппетит и стимулирует жир к отложению на живот, и, наконец, ваши непрерывные вспышки инсулина помогают развить резистентность к инсулину.

Что еще хуже, когда приходит время для вашего восстановления посредством отдыха, кофеин, который вы пили в течение дня, может помешать вам качественно спать в эту ночь - а вы уже знаете, что недостаток сна сам по себе создает резистентность к инсулину.

Фосфорная кислота в коле и кофе препятствует усвоению кальция.

В дополнение к разрушительному действию на ваши кости, этот недостаток кальция - и кофеин сам по себе - может усилить симптомы ПМС, включая повышенную болезненность молочных желез, раздражительность и нервозность.

Национальная академия наук опубликовала доклад, утверждая, что напитки с кофеином могут учитываться в вашем ежедневном потреблении воды - но если вы спросите меня, это фикция. Кофеин является

мочегонным средством, опустошающим драгоценную воду из вашего тела в тот момент, когда вы пытаетесь избавиться от токсинов. Когда вы обезвожены, объем крови снижается, уменьшая количество кислорода, которое может попасть в мышцы, делая их менее эффективными для сжигания жира. Здесь нечего обсуждать: получайте вашу воду из воды.

Гормональное домашнее задание: воспользуйтесь возможностью, чтобы перейти на зеленый чай. Вы по-прежнему будете получать кофеиновую стимуляцию, но зеленый чай показал себя в содействии окислению жира в состоянии покоя и, как полагают, в предотвращении ожирения и улучшении чувствительности к инсулину. Зеленый чай также снижает риск рака молочной железы

157

и рака предстательной железы. Но, ребята, обратите внимание: одной из причин, что зеленый чай работает, является снижение количества циркулирующих половых гормонов в организме. Другими словами, в то время как он помогает уменьшить опасный уровень эстрогена, он также снижает уровень тестостерона -поэтому действуйте аккуратно. Не более одной чашки в день.

Ограничьте себя одним-двумя напитками с кофеином в день, и пейте один дополнительный стакан воды на каждый выпиваемый напиток с кофеином. Убедитесь, что вы заканчиваете пить их к полудню. Я хочу, что кофеин полностью вышел из вашей системы к вечеру.

Теперь к хорошему...

Вы сделали первый шаг и устранили еду и другие продукты, которые стоят на пути вашего нормального гормонального функционирования. Сейчас мы поговорим о том, как выбрать продукты, которые позволят оптимизировать эти гормоны, и заставят ваш метаболизм усердно работать и сжигать больше, чем он делал это в течение длительного времени. В главе 6 вы собираетесь насладиться всеми восхитительными продуктами, которые вы добавите в свой рацион. На моем сайте вы можете получить множество рецептов и персональных планов питания, которые включают эти замечательные продукты. Как я уже говорила раньше, я хочу, чтобы вы ели. Но я хочу, чтобы вы ели продукты, которые работают на вас, а не против вас.

Глава 6. ШАГ 2 - возвращение.

Откройте для себя мощные питательные вещества, которые питают Ваши жиросжигающие гормоны.

Теперь, когда мы удалили антинутриенты, которые стимулируют жирозапасающие гормоны, мы можем сосредоточиться на возвращении в рацион продуктов, которые запускают ваши жиросжигающие гормоны. Основным направлением Шага 2 являются десять мощных питательных пищевых групп, которые восстанавливают ваш метаболизм и заново создают ваше естественное гормональное равновесие. Вы научитесь есть цельные, естественные, настоящие продукты, которые помогают строить мышечную ткань и восстанавливать клетки. Вы также узнаете о конкретных продуктах и пищевых привычках, которые помогут поддерживать ваши железы и выработку гормонов, включая желаемые гормоны, и отключая те, которые срывают ваши усилия по потере веса.

Прежде всего, я хотела создать приемлемый план питания. Вам не будет разрешено положить пакет в микроволновку и назвать это ужином, но я постаралась сделать следование этой диете как можно простым. Возможно, вам придется немного поработать, но преимущества очевидны.

Мощный питательные вещества для управления Вашим метаболизмом.

Вы знаете, как я люблю, когда есть право выбора. Что, если я скажу вам, что у вас есть власть, чтобы снизить риск всех связанных с ожирением заболеваний, таких как болезни сердца, рак, диабет и инсульт, на 50 процентов? Это выбор «жизнь или смерть» делается вами, когда вы выбираете продукты, которые вы собираетесь поместить в ваше тело.

Превосходная десятка:

1. Бобовые
2. Луковые
3. Ягоды
4. Мясо и яйца
5. Яркие фрукты и овощи
6. Крестоцветные овощи
7. Темно-зеленые листовые овощи
8. Орехи и зерна
9. Органические молочные продукты

10. Цельные зерна

Представляете, нет ничего в наших генах, что говорит нам, когда умирать? Есть генетические коды, которые говорят нам, как расти, как дышать, и как спать, но ничто не говорит нам умереть. Так почему же мы умираем? Потому что мы буквально портим и разлагаем наши тела изнутри плохой пищей и образом жизни.

Бог *природа* назовите это любым именем, каким захотите, дало нам все, что нужно, чтобы исцелить себя. Гиппократ сказал: "Пусть пища будет твоей медициной", и он был прав! Некоторые продукты исцеляют абсолютно без всяких отрицательных побочных эффектов, являются на 100 процентов натуральными, и расположены не дальше вашего местного супермаркета. Я называю их Мощные Питательные Вещества. Мощные Питательные Вещества - это пища, которая может значительно улучшить качество и продолжительность вашей жизни. Были научно доказаны, что эти продукты помогают предотвратить и в некоторых случаях обернуть вспять болезнь. Они также стабилизируют

гормоны и увеличивают скорость вашего метаболизма - положительные побочные эффекты, которые вы никогда не получите от лекарств.

Ниже приведен список из десяти Мощных питательных пищевых групп, которые вы должны употреблять как можно чаще - я не шучу! Давайте посмотрим на то, что каждая из них делает для вашего тела и, как каждая помогает восстановить обмен веществ в вашем организме. Когда вы будете читать о Мощных питательных веществах, вы также будете сталкиваться с колонками "Еда, Запускающая Гормоны", ассортиментом продуктов, которые были отмечены в инициации либо ослаблении конкретных гормонов. Все гормоно-позитивные продукты были включены в продуктовые списки этой диеты, планы питания и рецепты.

Мощная питательная группа продуктов № 1: бобовые.

Фасоль и другие бобовые (ЛУЧШИЙ ВЫБОР: красная фасоль) содержат углеводы, но самые полезные их виды. Например, бобы являются одним из самых богатых источников растворимых волокон, что является ключом к контролю над хорошим сахаром в крови. Они также имеют устойчивый RS1 крахмал, который «сопротивляется» перевариванию в тонкой кишке, пока он не достигнет толстой кишки. Там, ферменты устойчивого крахмала восстанавливают слизистую оболочку кишечника, а

также создают короткоцепочечные жирные кислоты, которые борются системными воспалениями, раком, и «плохими» бактериями в кишечнике, такими как кишечная палочка и кандида. Устойчивый крахмал также помогает снизить уровень инсулина, вероятно, поскольку это занимает много времени для переваривания, то он замедляет выпуск сахара в кровь. Одно исследование показало, что добавляя 5 процентов устойчивого крахмала в вашу еду, вы увеличиваете сжигание жира после еды - и 80 процентов этого жира берется с живота и бедер, 20 процентов от жира в еде. Надо полюбить это! Кроме того, когда вы едите устойчивый крахмал в бобах, вы чувствуете себя более сытым, запасаете меньше жира, снижаете уровень холестерина и триглицеридов, а также улучшаете чувствительность к инсулину всего организма.

Многие бобовые содержат фитоэстрогены, но в отличие от обогащенных изофлавонами соевых обработанных продуктов, эти фитоэстрогены были отмечены в снижении уровня циркулирующих эстрогенов. Фасоль также славится высоким содержанием цинка и витаминов группы В, оба из которых проверенно увеличивают тестостерон.

Гормональное домашнее задание: Потребляйте от 1 до 3 порций в день.

Сухие бобовые лучше, чем консервированные; замочите их на 6-8 часов, или на ночь, в воде комнатной температуры, затем слейте жидкость перед приготовлением.

Не избегайте консервированных бобовых, если это удобство поощряет вас есть больше бобовых - многочисленные преимущества для здоровья бобовых и чечевицы значительно превосходят потенциальную опасность консервных банок. (Не забывайте, что Eden Foods выпускает продукцию в банках без бисфенола).

Ищите варианты без соли и промывайте их тщательно перед готовкой.

Нет, пережаренные с салом бобы не в счет! Если вы любите этот вкус, ищите пережаренные бобы, которые содержат фасоль, соль и воду.

Мощная питательная группа продуктов № 2: семейство луковых.

Чеснок (ЛУЧШИЙ ВЫБОР) и другие луковые - лук, лук-порей, шнитт-лук, лук-шалот, зеленый лук - невероятные детоксеры тела. Они стимулируют организм производить глутатион, антиоксидант, который живет внутри каждой клетки, готовый бороться со свободными радикалами

на всем протяжении тела. Действие глутатиона является особенно важным в печени, где он помогает избавиться от лекарств и других веществ, разрушающих эндокринную систему.

Определенный тип флавоноидов в луке, именуемый антоцианы, является потрясающим истребителем свободных радикалов, и новые исследования подсказывают, что они также могут помочь борьбе с ожирением и диабетом. Чеснок и его собратья также помогают снизить уровень общего холестерина - но поднять липопротеины высокой плотности - за счет уменьшения синтеза холестерина в печени. (Два зубчика чеснока в день, могут быть столь же действенными, как некоторые снижающие уровень холестерина препараты.) Хотя исследования на крысах предполагают, что аллицин в чесноке может повышать уровень тестостерона, утверждать это однозначно пока рано. Но чеснок уже и так много делает - если докажут, что он на самом деле увеличивает тестостерона, тем лучше.

Лук-порей особенно классный. Он подобрал лучшие стороны чеснока и лука - особенно богат марганцем, стабилизатором уровня сахара в крови - и объединил их с клетчаткой, превратив во всесторонний фантастический пункт меню для сохранения стабильного уровня инсулина.

Гормональное домашнее задание: употребляйте как минимум 1 порцию в день.

Размалывание, измельчение, или жевание чеснока способствует выделению ферментов аллиназы, которые вызывают многие его полезные свойства. Как минимум, отрежьте верхушку, прежде чем жарить его - это поспособствует некоторой активности ферментов.

163

Перед тем, как готовить с нарезанным или толченым чесноком, дайте постоять 10 минут, чтобы ферменты активизировали все полезные соединения.

Если вы можете выносить это, попробуйте есть этих ребят сырыми - аллиназа может быть дезактивирована теплом. Порежьте сырой красный или репчатый лук в ваш бутерброд или гамбургер, нарежьте зеленый лук в ваш салат или чеснок в свой соус.

Сочетайте чеснок с оливковым маслом, чтобы выпустить еще более полезные сероорганические соединения. Потушите в сотейнике белую часть лука-порея с чесноком для двойной дозы луковой силы. Для борьбы с чесночным дыханием (которое может длиться до восемнадцати часов-отвратительно), пожуйте веточку петрушки или мяты после еды. Не забудьте почистить зубы щеткой и нитью, а также использовать скребок

языка и / или жидкость для полоскания рта на регулярной основе.

Мощная питательная группа продуктов № 3: ягоды.

—
Ягоды (ЛУЧШИМ ВЫБОР) имеют высокое количество полифенолов, тех самых фитохимических веществ, которые дают вино и шоколаду множество поддерживающих здоровье качеств.

Но в отличие от вина и шоколада, ягоды не ведут к ожирению и не содержат никакого кофеина. Ягоды обязаны своим красивым цветом антоцианам, флавоноидам, которые как раз могут направить наши жиросжигающие гены в правильном направлении. Один японский исследователь обнаружил, что антоцианы удерживают отдельные жировые клетки от увеличения и поощряют жировые клетки высвобождать адипонектин, гормон, который помогает уменьшить воспаление, снизить сахар в крови, и обратить вспять лептин и инсулиновую устойчивость. Еще одно исследование показало, что антоцианы могут снизить уровень глюкозы в крови после богатой крахмалом еды, предотвращая вспышки инсулина, которые приводят к диабету. Некоторые полифенолы, содержащиеся в малине и клубнике, блокируют активность пищеварительных ферментов конкретных крахмалов и жиров, снижая их поглощение вашим телом. Добавьте это действие к растворимой клетчатке в ягодах, и вы получите сладкое удовольствие, которое упорно трудится, чтобы помочь вам потерять вес и сохранить уровень сахара в крови таким, как вы хотите - низким.

Гормональное домашнее задание: ешьте, по крайней мере, 1 порцию в день (столько, сколько вы можете себе позволить!).

Обязательно выбирайте органические ягоды! Ягоды являются одними из наиболее перегруженных пестицидами фруктов.

Свежие или замороженные - лучший выбор. Вы теряете почти все антоцианы, когда вы едите ягоды из обработанных пищевых продуктов.

Ищите упаковки без видимых пятен сока, которые говорят о том, что ягоды не первой свежести. Выбросьте любые мягкие или побитые ягоды и храните остальные в миске с вложенным бумажным полотенцем в холодильнике. Старайтесь съесть их в течение сорока восьми часов с момента покупки.

В сезон ягод на местном фермерском рынке купите целый ящик, принесите домой, аккуратно промойте их и дайте им высохнуть. Поместите

ягоды на бумагу для выпечки и заморозьте их, а затем переложите их в пакеты для замораживания, где они могут храниться до двух лет.

Черная малина имеет чрезвычайно высокую концентрацию антоцианов и эллаговой кислоты и ее часто можно встретить дикорастущей - смотрите во все глаза!

Мощная питательная группа продуктов № 4: мясо и яйца.

Вас немного передернуло, когда я сказала, чтобы вы ели продукты, которые выросли из земли или которые имели мать? Это часть про мать. Придерживаясь этого плана, вы будете есть мясо. Различные виды, но в первую очередь с высоким содержанием полезных жиров, как CLA или омега-3.

Мясо является лучшим источником аминокислот, необходимых для

наращивания мышечной массы (ЛУЧШИЙ ВЫБОР: дикий лосось Аляски). И мясо и яйца содержат аминокислоту L-аргинин, важную для производства белка и производства гормона роста в организме. L-аргинин также является предшественником оксида азота (NO), полезного газа, который улучшает работу эндотелия, выстилающего стенки ваших кровеносных сосудов, снижает свертываемости крови и увеличивает кровоток. (NO является движущей силой Виагры, если вы меня понимаете).

Аминокислота тирозин не только держит в узде ваш аппетит и уменьшает жировые отложения, она также поддерживает здоровую функцию щитовидной железы, гипофиза и надпочечников. Лейцин, другая аминокислота, содержащаяся в мясе, яйцах и рыбе, также помогает организму вырабатывать гормон роста, а также регулировать уровень сахара в крови и рост мышц, которые помогают лучшей работе всех ваших гормонов, особенно инсулина и тестостерона.

Вы ведь знаете, что эти двадцать пять лет все пытались снизить холестерин в пище, чтобы поддерживать уровни холестерина в крови низкими? Да, забудьте об этом. Все половые стероиды создаются из холестерина, поэтому ваше тело нуждается в холестерине из мяса и яиц, чтобы создать этот драгоценный тестостерон. В самом деле, многие эксперты полагают, что

холестерин в пище и нездоровый уровень холестерина в крови связаны мало. (Упс, к их сожалению). Оказывается, цельные яйца - почти идеальная пища, содержащая почти все из важнейших витаминов и минералов, в которых наше тело нуждается, чтобы функционировать. (Добавьте к яйцу апельсин, и вы получите единственный отсутствующий - витамин С.)

Белки увеличивают скорость обмена веществ, поскольку требуется больше энергии, чтобы сжечь их, чем для углеводов или жиров. Когда вы едите белки и жиры, особенно омега-3, содержащиеся в органических полученных в естественных условиях яйцах, мясе и жирной глубоководной рыбе, уровень грелина снижается и желудок выделяет больше нейрпептида холецистокинина, замедляя пищеварение и снижая аппетит. Лосось, который богат омега-3, является также источником селена, который имеет решающее значение для вашей щитовидной железы, и витамин D, который помогает сохранить мышцы.

Лосось также является идеальной пищей, когда у вас ПМС: Одна порция лосося дает вам огромное количество триптофана, предшественника серотонина, химического вещества мозга, связанного со спокойным и положительным настроением. И прием в пищу рыбы также помогает снизить производство простагландинов вашим телом. Простагландины действуют как гормоны в организме, но вместо того, чтобы перемещать свои сообщения в кровотоке, они остаются прямо в клетках. Вы можете обвинить простагландины в воспалениях, болях и лихорадке в вашем теле-и судорогах. Но в то время как омега-6 жирных кислот производят простагландины, омега-3 жирные кислоты в лососе могут помочь притупить их последствия.

Омега-3 в лососе и органических полученных естественным путем мясе и яйцах также помогают управлять сахаром в крови и бороться с ожирением. Прием 1,8 г эйкозапентаеновой кислоты (EPA) в день - наиболее легко доступной из капсул рыбьего жира -

показал себя в повышении уровней адипонектина, увеличении чувствительности к инсулину. Другое исследование показывает, что рыбы могут помочь организму стать более чувствительными к лептину и снизить вероятность стать лептино-устойчивым.

Многие вегетарианцы могут возразить, что вы можете получить омега-3 растительного происхождения, но ни один растительный источник омега-3 даже близко не стоит к этой полезной дозе. Наши тела преобразуют только 5 процентов ALA омега-3 (из льняного семени, грецких орехов, и других орехов) в EPA, и еще меньше в DHA. Безусловно, включайте их в свой рацион, но не учитывайте их в достижении желаемого порога здоровых жиров. Для этого не валяйте дурака - ешьте органическое мясо, яйца, жирную рыбу, и для хорошего счета, принимайте безртутные капсулы рыбьего жира. Потому что мы должны посмотреть в лицо одному огромному неминуемому неприятному свойству рыбы: токсинам. Если бы не это, вы могли съесть рыбу каждый день, и я была бы счастлива - как и

ваши гормоны.

Гормональное домашнее задание: употребляйте от 3 до 5 порций (из рекомендованных источников) в неделю.

Всегда покупайте дико-пойманных лососей - выращиваемого на фермах лосося кормят кормом, который повышает их омега-6, а не их омега-3. Рыба с фермы имеет более высокие уровни ПХБ и других хлорорганических соединений, чем дико-пойманная, и их фермы порождают морских вшей, которые убивают дикого лосося.

Ешьте рыбу в течение двух дней со дня покупки. Если вы не можете найти дикого лосося в вашем регионе, попробуйте заказы он-лайн - это стоит инвестиций и душевного спокойствия.

Используйте консервированный лосось, который почти всегда дико пойман, чтобы посыпать салаты, заворачивать во что-либо, или добавлять в омлет. Или попробуйте копченые закуски-

подкопченную сельдь, довольно вкусную саму по себе - или сардины.

Вскормленная травой на пастбищах говядина имеет более сильный аромат, чем вскормленная кукурузой - некоторые любят ее, но это может занять некоторое время, чтобы привыкнуть.

Если вы действительно взволнованы по поводу экологических токсинов в рыбе, вы можете (и должны!) ежедневно принимать добавки рыбьего жира в качестве альтернативы.

Мощная питательная группа продуктов № 5: яркие фрукты и овощи.

Выбирая овощи разного цвета (ЛУЧШИЙ ВЫБОР: помидоры), вы автоматически получаете множество фитонутриентов, каждый из которых имеет свои особенные способствующие укреплению здоровья сильные стороны. Эти красочные растительные продукты также являются невероятным источником растворимых и нерастворимых волокон - оба из которых важны для гормонального баланса и которые невозможно получить из продуктов животного происхождения.

Когда люди думают «овощи», они часто думают о зеленых овощах. Некоторые из наиболее действенных листовых овощей и овощей семейства крестоцветных зеленые, и мы обратимся к ним ниже. Но некоторые из моих любимых яркоцветных овощей - оранжевые, желтые, красные и фиолетовые. Система цветовых кодов Центра питания человека Калифорнийского университета делит овощи на несколько различных

цветовых групп; я адаптировала здесь их систему.

Оранжевый: Продукты с высоким содержанием бета-каротина включают в себя многие оранжевые овощи, такие как морковь, сладкий картофель, дыню и манго. Исследователи полагают, что

бета-каротин может помочь клеткам говорить друг с другом немного свободней, увеличивая способности организма предотвращать рак. Бета-каротин также играет важную роль в производстве прогестерона во время беременности.

Жёлтый: Большинство цитрусовых продуктов попадают в эту категорию, а витамин С в цитрусовых также может помочь нам справиться со стрессом. Одно немецкое исследование заставило субъектов стоять перед огромной группой людей и решать математические задачи. У тех, кто получил 1 грамм витамина С, было намного меньше кортизола и более низкое артериальное давление, чем у тех, кто не получил.

Фиолетовый: Мы говорили о некоторых фиолетовых источниках энергии в разделе ягоды. Другие фиолетовые фрукты и овощи, в том числе виноград и оливки, имеют высокий уровень ресвератрола, разновидности растительного антибиотика с огромными перспективами в борьбе со старением, воспалениями и эффектом снижения сахара в крови. Даже когда крыс кормили едой с высоким содержанием гидрогенизированных трансжиров, ресвератрол снижал риск смерти на 30 процентов.

Красный: все красные фрукты и овощи дарят нам фитохимическое вещество ликопин, мощный противораковый антиоксидант. Несколько исследований показали, что мужчины с наиболее высоким уровнем в крови ликопина имели наименьший риск развития рака простаты. Ликопин также останавливает окислительный стресс, процесс, посредством которого частицы липопротеинов низкой плотности твердеют и засоряют артерии. Когда здоровые взрослые отказывались от ликопина на две недели, их окисление жира увеличилось на 25 процентов. Один из самых богатых источников ликопина в списке красочных овощей и фруктов на самом деле можно отнести в обе группы: помидоры. Одна чашка помидоров дает вам почти 60 процентов ежедневной нормы витамина С, содержит при этом всего тридцать семь калорий. Вы можете не знать, но помидоры также очень хороший источник клетчатки: одна чашка удовлетворяет почти 8 процентов от вашей ежедневной потребности и помогает вам противостоять повышенному содержанию сахара в крови.

Гормональное домашнее задание: принимайте 5 порций в день.

Употребляйте, по крайней мере, одну порцию из каждой цветовой категории каждый день, чтобы получить хороший баланс разнообразных

фитонутриентов.

Фруктовые салаты, сальса, смузи, овощные салаты - любые блюда, которые включают радугу цветов помогут вам потребить достаточный объем ярких фруктов и овощей в день.

Приготовление помидоров концентрирует их силу: помидоры, которые нагревали в течение двух минут, увеличивали свой ликопен и антиоксидантную активность на 50 процентов; тридцать минут увеличили их на 150 процентов. Выбирайте органический соус, пасту, кетчуп - все они имеют значительный запас ликопена без высокофруктозного кукурузного сиропа.

Напротив, многие другие красочные овощи теряют силу после приготовления. Употребляйте комбинацию сырых и вареных овощей, чтобы охватить всё.

Если сомневаетесь, сохраните кожуру. Многие нерастворимые волокна скрываются в той морковной, яблочной, или грушевой кожуре.

Покупайте продукты в сезон, и всегда ищите сначала органические варианты.

Полюбите томатный сок с низким содержанием натрия, очень низким содержанием калорий, но невероятно сытным - одна 170-

граммовая порция дает вам 33 мг витамина С, содержит всего тридцать калорий.

Если вы торопитесь, купите немного свежей сальсы - без консервантов - в разделе готовой продукции в продуктовом магазине. Съешьте чашку в обед и получите помидоры, перец и лук одновременно.

Мощная питательная группа продуктов № 6: крестоцветные овощи.

В процессе пережевывания овощей семейства крестоцветных (ЛУЧШИЙ ВЫБОР: брокколи) высвобождаются ферменты, которые начинают химический процесс, дающий этим овощам свои непревзойденные противораковые свойства. Побочные продукты этого процесса, изотиоцианаты, как маленькие наемные убийцы в организме, устраняющие канцерогены прежде, чем они могут вызвать генетические повреждения, и помогающие предотвратить рак мочевого пузыря, шейки матки, толстой кишки, эндометрия, легких и простаты. Они даже могут исправить проблемы гормонального обмена веществ, таких как недопущение стимуляции эстрогеном клеток рака молочной железы.

Добавим к этому то, что учеными было доказано, что сульфорафан,

найденный в крестоцветных овощах, таких как брокколи, капуста и цветная капуста, помогает вашему телу восстановить себя от повреждений, вызванных диабетом. Сульфорафан может помочь защитить ваши кровеносные сосуды от повреждений, вызванных гипогликемией. Исследователи полагают, что эти соединения также могут помочь предотвратить болезни сердца, которые часто сопровождают сахарный диабет.

Не забывайте наше питательное убеждение - в этих малютках сосредоточена серьезная питательная сила, несмотря на наличие небольшого количества калорий в каждом кусочке, главным

образом из-за высокого содержания воды и клетчатки. Это волокно насыщает вас и может увеличить способность вашего организма сжигать жир до 30 процентов. Исследования показали, что люди, которые едят больше всего волокон, набирают наименьшее количество веса.

Гормональное домашнее задание: употребляйте 2-3 порции в день.

Не готовьте брокколи на плите - используйте микроволновую печь взамен. Вы сохраните 90 процентов витамина С, против 66 процентов, если будете варить или готовить на пару.

Старайтесь не передержать при готовке овощи семейства крестоцветных - они не только будут менее питательны, но и могут начать плохо пахнуть (это сера), стать мягкими и противными. Попробуйте бланшировать их взамен - бросьте их в кастрюлю с кипящей водой на две минуты, быстро процедите и промойте холодной водой.

Когда вы приносите крестоцветные овощи домой с рынка, вымойте и нарежьте их сразу, положите их в миски с водой, и храните в холодильнике для быстрого перекуса.

В магазине можно найти пакеты с нарезанными брокколи, цветной и белокочанной капустой. Добавляйте их в салаты, ешьте с хумусом, кладите в буррито.

Даже если вы просто открываете время от времени банку (здорового!) супа на обед, добавьте немного нарезанные овощи семейства крестоцветных: капусту, листовую капусту кале, брюкву. Вы даже не почувствуете их вкус, но у вас будет больше объема и практически ноль калорий, ваш организм получит хорошие фитохимические вещества.

Жареная цветная капуста бесподобна! Поместите соцветия на лист для выпекания, приправив слегка оливковым маслом, солью,

перцем. Запекайте в течение сорока пяти минут при 230 градусах цельсия. Встряхните пару раз во время приготовления для равномерного поджаривания. Ням.

В чём разница между растворимой и нерастворимой клетчаткой?

Нерастворимые волокна дают нашему стулу объем и помогают поддерживать нормальное пищеварение. Конечно, это важные преимущества, но растворимые волокна могут быть более важны для гормонального баланса. Растворимые волокна захватывают углеводы, замедляя их переваривание, притупляют повышение глюкозы после приема пищи, и сохраняют низкий уровень инсулина. Клейкие качества растворимых волокон также помогают вытянуть холестерин из желудочно-кишечного тракта, снижая ваши липопротеины низкой плотности. Эксперты из Ракового центра Мичиганского Университета говорят, что лучший способ узнать разницу между растворимыми и нерастворимыми волокнами - представить себе еду, погруженную в воду. Нерастворимые волокна, такие как кожа яблока или стебель сельдерея, сохраняют свою форму; растворимые волокна, находящиеся в таких продуктах, как овсяные хлопья, и внутри бобов, станут липкими и мутными. (Бонус: Большинство источников растворимой клетчатки имеют также и нерастворимые волокна)

Источники растворимой клетчатки:

- Миндаль Дыня Груши
- Яблоки Морковь Г орох
- Абрикосы Измельченные семена подорожника Сливы
- Артишоки (Мюсли) Картошка
- Авокадо Финики
- Бананы Грейпфруты Малина
- Ячмень Льняное семя Рисовые отруби
- Бобовые (черные бобы, нут,) Киви Рожь
- фасоль кидни, обыкновенная. пятнистая) Чечевица Клубника
- Ежевика Манго Семена подсолнечника
- Черная малина Нектарины Сладкий картофель
- Брокколи Овсяные отруби Томаты
- Брюссельская капуста Овсяная каша Зародыши пшеницы
- Пшеника Лук
- Капуста Апельсины

Мощная питательная группа продуктов № 7: тёмно-листовые зелёные овощи.

Более тысячи растения имеют листья, пригодные в пищу - но как много из них мы едим? Если мы потребляем всего пять порций в день, мы сокращаем свой риск развития диабета на 20 процентов. Несколько исследований показали, что листовая зелень (ЛУЧШИЙ

ВЫБОР: шпинат), больше, чем другие овощи, играет значимую роль в уменьшении нашего риска развития диабета, возможно, из-за клетчатки и магния, который помогает секреции гормона щитовидной железы, обмену веществ и общей нервной и мышечной функции. Марганец в зеленых листьях также необходим для нормального метаболизма глюкозы.

У Вас гипотиреоз? Осторожно!

Если ваша щитовидная железа полностью повреждена, полегче с крестоцветными овощами. Возможно, из-за зобогенного характера изотиоцианатов, чрезмерно высокое потребление овощей семейства крестоцветных было связано в исследованиях на животных с повышенным риском гипотиреоза. Шансы что это произойдет с кем-то, у кого нет проблем со щитовидной железой, довольно невелики, но если ваша щитовидная железа чувствительна, готовьте овощи семейства крестоцветных и посыпайте их йодированной солью, чтобы противостоять ионам, которые могут конкурировать с йодом за место в вашей щитовидной железе.

Витамин С в зеленых листьях может также принести пользу надпочечным железам. Надпочечники расходуют витамин С во время стресса, но прием мегадоз витамина С может привести к повышенному риску развития диабета. Лучший способ получить витамин С - использовать естественные источники, таких как салат-латук и репу, оба из которых являются отличным выбором.

Высокие дозы железа в шпинате и мангольде замечательны ввиду того, что доставляют кислород к мышцам. Когда вы испытываете его недостаток, вашему метаболизму приходится несладко. Блокируя образование простагландинов, зеленые листовые овощи также помогают предотвратить общесистемные воспаления, уменьшая боли при артрите и свертывание крови. Растворимые волокна в темно-зеленых листовых

овошах считаются «пребиотиками», что означает, что они помогают питать «хорошие» пробиотические бактерии в кишечнике, а также известны в предотвращении воспалений.

Верьте или нет, зеленые листья даже содержат очень небольшое количество жиров омега-3. Сами по себе они не обеспечат вас всем нужным количеством омега-3, но одна порция шпината даст вам половину количества, содержащегося в порции консервированного тунца, и даже грамм белка.

Гормональное домашнее задание: употребляйте 3-4 порции в день.

Начните с рукколы и сделайте путь по алфавиту до репы-вы будете удивлены, насколько они все восхитительны и различны по вкусу.

Начинайте каждый ужин с салата. Меняйте их - используйте листья салата-латука на одной неделе, салата ромэн - на следующей. Такое

начало снимает остроту вашего голода и гарантирует, что вы будете употреблять достаточно зелени. Тарелка салата без труда вместит две чашки - и вы уже на полпути к вашей ежедневной цели. Добавьте другие овощи или просто бальзамический соус к листьям себя, и вы молодчина.

Покупайте замороженный шпинат (органический, если это возможно) в маленьких брусочках - они отлично поделены на части для большой семьи или чтобы поужинать, и осталось еще на следующий день. Тушите его с оливковым маслом, чесноком и лимоном.

Используйте бэби-шпинат для салатов и зрелый шпинат для готовки.

Салатный микс - это смесь зелени, включающая салат-латук, радиччио, одуванчик, цикорий и другие. Попробуйте миксы из различных магазинов - у всех разные сорта зелени. Вымойте его, промокните насухо бумажным полотенцем и используйте в течение пяти дней со дня покупки.

Мощная питательная группа продуктов № 8: орехи и семена.

Когда мои клиенты отучают себя от противных закусок с транс - жирами, я перевожу их на сырые орехи, такие как миндаль, pekan, или грецкие орехи. Орехи и семена прекрасно подходят для перекусов (лучший выбор: миндаль и грецкие орехи), но вдобавок к этому, они также помогают защитить вас от болезней сердца, диабета и воспалений.

Исследование Adventist Health обнаружило, что употребление в пищу орехов на регулярной основе сокращает общий риск сердечного приступа на 60 процентов. Многие долгосрочные исследования приписывают омега-3, антиоксидантам, клетчатке, L-аргинину и магнию роль в

содействии подавлению воспалений - и все эти драгоценные питательные вещества можно найти в орехах. Когда люди едят орехи, они, как правило, имеют более низкие уровни маркеров воспалений: С-реактивного белка (СРБ) и интерлейкина-6 (IL-6).

Многие люди боятся орехов из-за их жира, я больше беспокоюсь об их калорийности. Возможно, оба опасения беспочвенны: Исследования показывают, что люди, которые едят орехи два раза в неделю, гораздо реже набирают вес, чем те, кто не ест орехи. Кедровые орехи особенно хорошо помогают для предотвращения голода, поскольку стимулируют производство кишечником гормона насыщения холецистокинина.

Семена также помогают уменьшить риск развития диабета, так как они являются источником устойчивого крахмала, как и фасоль. Резистентный крахмал способствует снижению сахара в крови и ослабляет скачки инсулина после приема пищи. Льняное семя, в частности, является отличным источником растительных омега-3, альфа-линоленовой кислоты (ALA), которые также предотвращают воспаление. Тыквенные семечки являются хорошим источником омега-3, а также цинка, ключевого компонента в производстве тестостерона и здоровье простаты.

Гормональное домашнее задание: употребляйте 1-2 порции в день.

Измельчайте льняное семя, прежде чем съесть, иначе оно пройдет через пищеварительную систему не переваренным. Храните измельченные семена в холодильнике, чтобы избежать окисления.

Попробуйте по возможности есть сырые орехи - обжарка орехов может повредить драгоценные жиры. Как только вы привыкнете к ним, вы, вероятно, сочтете их более насыщенными и утоляющими голод, чем жареные.

Добавляйте кусочки миндаля в ваш йогурт для утоляющей голод текстуры.

Будьте осторожны с порциями - орехи -это здоровая еда, но они очень калорийны.

Возьмите традиционные щипцы для орехов и пакет разных орехов в скорлупе. Колоть орехи - развлечение, и затраченные усилия будут замедлять процесс еды и сократят бездумное поедание горстей орехов.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Большие количества льняного семени и льняного масла могут уменьшить свертываемость крови и способствовать кровотечениям, и могут усиливать препараты, которые имеют такой же эффект, например, аспирин.

Мощная питательная группа продуктов № 9: органические молочные продукты.

Накопилось много исследований, которые показывают, что кальций в молоке играет критическую роль в контроле за весом (Лучший выбор: органический низкожирный йогурт). Даже небольшая нехватка кальция меняет жиросжигающие сигналы в клетках, а также угнетающе действует на обмен веществ. Но кальций не просто влияет на вес - исследование девяти тысяч человек журналом *Circulation* показало, что кальций также защищает от развития метаболического синдрома.

Молочные продукты от коров, вскормленных травой, имеют насыщенные и транс-жиры, но они также включают полезные виды жира: конъюгированную линолевую кислоту, или CLA. Показавшая себя в улучшении состава тела, CLA помогает изгонять жир из жировых тканей, где он может быть легче сожжен. Сочетание этих здоровых жиров с высоким содержанием молочного белка также стимулирует подавляющий аппетит гормон холецистокинин. Органическое молоко от коров свободного выгула вкуснее, и не имеет никаких антибиотиков или гормонов, содержит больше омега-3. Бонус: цинк в молочных продуктах также помогает поддерживать здоровый уровень подавляющего аппетит лептина.

Большинство молочных продуктов в этой стране обогащены

Т⁴ч vj

витамином D, который помогает организму усваивать кальций. Достаточное количество витамина D не только помогает предотвратить остеопороз, оно также связывается с более низким риском рака, диабета 1 и 2 типа, высокого кровяного давления, нарушения толерантности к глюкозе, и даже рассеянного склероза. Последние исследования доказывают, что в нашей стране невероятный дефицит витамина D. Молочные продукты имеют решающее значение, особенно если вы живете на более высокой широте и не получаете много солнца в течение осени, зимы и весны.

Лучшим молочным продуктом является, безусловно, йогурт, прежде всего из-за его пробиотиков. Помните, что вы на одну десятую человек, на девять десятых бактерии. Ваш кишечник-это место, где живет большинство этих хороших бактерий -теоретически триллионы из них. Пробиотики в простом органическом йогурте соединяются с бифидобактериями, "хорошими" бактериями уже в вашем кишечнике, чтобы помочь бороться против инфекций и защитить вас от чрезмерно

быстрого роста дрожжей. Бифидобактерии также переваривают пищу, которую мы едим, создавая важные витамины, в том числе ферменты, которые преобразовывают холестерин и желчные кислоты. Без этих микробов, вся пищеварительная система со скрипом остановится.

Гормональное домашнее задание: употребляйте 1-2 порции в день.

Употребляйте молоко без примесей - один 220-граммовый стакан органического обезжиренного молока содержит 290 миллиграммов кальция - почти треть ежедневной потребности - и более 8 граммов белка.

Не пейте шоколадное молоко или молоко с другими ароматизаторами. И держитесь подальше от соевого молока - хотя оно и содержит большое количество кальция, оно также имеет высокую возможность содержания опасных фитоэстрогенов.

Ищите марки йогурта (иногда можно позволить себе и мороженое) без искусственных консервантов, красителей, ароматизаторов, сахара и других подслащающих веществ - органические лучше.

Отучите себя от подслащенных сахаром (или, не дай бог, искусственно подслащенных) йогуртов, добавляя в ваш обычный йогурт У чашки несладкого йогурта, затем У чашки, а затем % чашки. Как только вы достигните 100 процентов несладкого, используйте клубнику, малину, и ежевику, чтобы подсластить ваш йогурт.

Держитесь подальше от нежирной молочной продукции с загустителями и смолами - будет лучше, если вы съедите небольшую ложку настоящей сметаны или разумную порцию цельножирного творога, чем будете сбивать с толку свои гормоны синтетической гадостью.

Поэкспериментируйте с другими видами культивированных молочных продуктов, таких как пахта, кефир или сметана. Каждый из этих молочных продуктов имеет отличный запах брожения - ваши бактерии в животе будут любить вас за это.

Попробуйте высокобелковый йогурт в греческом стиле - густая консистенция появляется от процеживания через муслин (легкая ткань) таким образом, что водянистая часть удаляется.

Полегче с жирным сыром-это вкусно, конечно, но не забывайте, что вкус скрывает довольно мощный калорийный удар.

Сколько орехов или семян в порции?

Вы очень подкованные - вы должно быть думаете: "Подожди секунду, орехи случайно не супер высококалорийные?" Действительно, орехи

содержат высокое количество калорий, однако, когда их едят в умеренных количествах, они помогают в борьбе с перееданием и голодом из-за содержания волокон и белков. Следите за порциями, и все будет хорошо.

Мощная питательная группа продуктов №10: цельное зерно.

Зерновые составляют до 25 процентов нашего рациона - но 95 процентов из них из очищенных источников. Это просто преступно, поскольку цельные зерна действительно могут помочь улучшить наши гормональные уровни и наше здоровье в целом -многочисленными способами (Лучший выбор: смесь овса и ячменя).

Большинство людей не осознает, что цельное зерно является лучшим источником фитохимических веществ и антиоксидантов, чем некоторые овощи, делая их еще более мощными в борьбе с болезнями сердца и более чем десятком различных видов рака. Часть силы цельного зерна происходит от содержащихся в нем трех видах углеводов - клетчатки, устойчивого R1 крахмала и олигосахаридов - которые проходят без обработки через тонкую кишку, таким образом, что могут быть подвергнуты ферментации в толстой кишке. Процесс ферментации этих пребиотиков создает полезные короткоцепочечные жирные кислоты, таких как масляная кислота. Масляная кислота борется с клетками рака толстой кишки и одновременно питает здоровые клетки толстой кишки. Когда клетки толстой кишки сильные, они могут помочь организму избавиться от лекарств и других химических веществ из окружающей среды, так же, как это делает печень.

Короткоцепочечные жирные кислоты из цельного зерна также могут помочь нам есть меньше, потому что они стимулируют жировые клетки в нашем животе высвобождать лептин, гормон сытости. Высокий уровень клетчатки в цельнозерновых продуктах также помогает нам чувствовать себя удовлетворенным, насыщая нас, замедляя выпуск сахара в кровь, и стабилизируя уровень инсулина. По этой и другим причинам, прием в пищу цельного зерна может даже помочь повернуть вспять инсулиновую резистентность. Эпидемиологические исследования связывают высокое потребление продуктов из цельного зерна с более низким уровнем развития диабета типа 2 -и вам нужно только три порции в день, чтобы снизить риск на 30 процентов.

Хитрость заключается в том, вы должны съесть зерно действительно целым. Даже простая шлифовка цельного зерна изменяет их клеточную

структуру и делает его более легко усваиваемым. Обращайте на это внимание. Вы никогда не захотите вернуться к тем обработанным углеводам.

Гормональное домашнее задание: употребляйте 3-4 порции в день.

Овсянка является идеальным завтраком - одно исследование обнаружило, что она поддерживает уровень сахара в крови стабильным дольше, чем многие другие продукты. Переходите с быстрорастворивающихся сортов к необработанному овсу, если только по выходным.

Попробуйте такие зерна, как амарант, киноа, и пшеница - экспериментируйте с рецептами и убедитесь, какими доставляющими удовольствие эти древние зерна могут быть.

Если вы покупаете продукты из обработанного цельного зерна, посмотрите на ингредиенты - цельное зерно должно быть первым в списке.

Переходите от пшеничных макаронных изделий на 100-процентно цельнопшеничную, спельтовую пасту, или пасту из киноа. Дайте

несколько попыток (давайте, сделайте это!) своим вкусовым рецепторам, чтобы приспособиться к более ореховому вкусу.

Ешьте цельнозерновую кашу на завтрак-это быстрый способ набрать большое количество от дневной дозы растворимых и нерастворимых волокон. Некоторые бренды великолепны, но некоторые используют высокофруктозный кукурузный сироп или NutraSweet в качестве компромисса за высокое содержание клетчатки. Не поддавайтесь на это!

Посыпайте зародышами пшеницы или отрубей запеканки или другие запеченные блюда, а также йогурты и каши.

Употребляйте органические варианты.

Какой лучший способ быть уверенным, что вы избежали 90 процентов всех гормоноразрушающих добавок в своих продуктах питания? Употребляйте органические варианты.

Продукты, приводящие в движение гормоны щитовидной железы.

Некоторая пища прекрасно подходит для функционирования вашей щитовидной железы, другая не очень. Если у вас проблемы со щитовидной железой, врач может порекомендовать вам держаться подальше от зобогенов, натуральных продуктов питания, которые мешают оптимальному функционированию щитовидной железы. (Зобогены получили свое название от зоба, раздутой щитовидной железы, которая изо

всех сил пытается произвести достаточно гормонов,) Другие продукты также могут усугубить Ваш гипотиреоидные проблемы, такие как увеличение веса и усталость. Хотя диета «Управляй своим метаболизмом» отлично подходит для большинства, но если ваша щитовидная железа не в порядке, будьте начеку относительно следующих продуктов.

Помощники щитовидной железы

Почему?

Глубоководная рыба. Хороший источник омега-3 и йода, элементов, необходимых для хорошего функционирования щитовидной железы.

Богатая селеном пища. Щитовидная железа нуждается в этих жирах для хорошего функционирования.

Пища, богатая цинком. Помогает стимулировать гипофиз производить тиреотропный гормон.

Разрушители щитовидной железы.

Почему?

Кофеин. Слишком сильно стимулирует надпочечники, что может усугубить проблемы щитовидной железы.

Зобогенные продукты. Мешают поглощению щитовидной железой йода, строительного материала гормонов щитовидной

Источники и решения

Тихоокеанский лосось, сельдь, сардины, анчоусы.

Оливковое масло, авокадо, фундук, миндаль, Бразильский орех, кешью, кунжут, тыквенное семя.

Говядина, баранина, семена кунжута, тыквенное семя, йогурт, зеленый горошек, вареный шпинат.

Источники и решения.

Кофе, чай, шоколад, газированные напитки, содержащие кофеин.

Пшено, персики, арахис, редиска, клубника, кедровые орехи, побеги

| | | |
|---|---|---|
| | железы. | бамбука. |
| Сырые крестоцветные овощи (готовка уменьшает негативное влияние). | Изотиоцианаты нарушают нормальное строение щитовидной железы. | рюссельская капуста, капуста, цветная капуста, горчица, |
| Простые углеводы. | Реактивная гипогликемия усугубляет низкую энергию при дисфункции щитовидной железы. | брюква, репа, кольраби, листовая капуста, рапс, кале, бок чой, хрен. |
| Соя | Изофлавоны могут снижать производство гормонов щитовидной железы, блокируя ключевую активность ферментов. | Рафинированные макаронные изделия, белый хлеб, очищенное зерно, сахар, картофель, выпечка, печенье, кукуруза. |
| | | Соевые бобы, тофу, темпе, текстурированный растительный белок, изолированный соевый концентрат, вегетарианская имитация хот-догов и другие продукты из заменителей мяса |

Термин «органический» относится к сельскохозяйственному методу, путем которого продукты выращиваются без пестицидов или других химических веществ. Идея состоит в том, что, используя природные процессы и биоразнообразие для обогащения почвы, а не синтетические химические вещества или генетически модифицированные семена для защиты сельскохозяйственных культур от вредителей, мы получим здоровую пищу и, представьте себе, здоровую окружающую среду.

Органические продукты помогут вам оставаться стройными и предотвратить диабет. Более 90 процентов разрушающих эндокринную систему пестицидов, которые обитают в тканях нашего организма происходят из продуктов, которые мы потребляем - особенно продуктов животного происхождения.

Органические продукты помогут вам избежать пугающих гормонов. Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами в настоящее время разрешает шесть видов стероидных гормонов, которые могут использоваться при выращивании крупного рогатого скота и овец. Восемьдесят процентов крупного рогатого скота США получают с едой или в инъекциях стероидные гормоны. Каждая из

этих коров набирает до 1,36 кг в день.

Органические продукты помогут вам избежать пестицидов и других химических веществ. Исследование, проведенное в Университете штата Вашингтон обнаружило, что в моче детей, которые питались в основном традиционно (т.е. едой, насыщенной пестицидами), концентрация фосфорорганических пестицидов в девять раз превышала концентрацию у детей, которые ели в основном органические продукты.

Органические продукты помогут вам предотвратить устойчивость к антибиотикам. Массовое использование антибиотиков в мясной и молочной промышленности приводит к широкому распространению устойчивости к антибиотикам, оставляя нас незащищенными перед потенциально смертельными бактериями, такими как метициллин-резистентный золотистый стафилококк, или МРЗС.

Органические продукты делают вашу пищу вкуснее. Органическая еда всегда будет свежее, чем неорганическая пища - без пестицидов и химических консервантов, экологически чистые продукты должны быть съедены быстрее, иначе они будут гнить!

Сезонные органические продукты делают ваш рацион более разнообразным. Вы будете менять ассортимент фруктов и овощей - спаржу весной, помидоры все лето, капусту и сладкий картофель осенью - и получите автоматически больше фитохимических веществ.

Органические продукты делают вашу пищу более питательной. Экологически чистые фрукты и овощи не могут полагаться на пестициды, они должны бороться с вредителями их собственной "иммунной системой", естественно повышающей их уровни антиоксидантов.

Органические продукты помогут вам спасти землю. Продукция, выращенная в Соединенных Штатах проезжает в среднем полторы тысячи миль, прежде чем будет продана. Но органическое сельское хозяйство потребляет на 30 процентов меньше природного топлива, в то время как сохраняет воду, уменьшает эрозию почвы, сохраняет качество почвы, и удаляет углекислый газ из воздуха.

Один простой пример: возьмем наши мощную питательную еду - помидоры. Бог создал помидоры, и они содержат все борющиеся с раком полезные для здоровья преимущества, упомянутые выше - лучшая форма медицины без каких-либо вредных побочных эффектов. Теперь давайте возьмем наши маленькие помидоры и посмотрим, что происходит с ними в условиях капитализма. Помидоры выращивают традиционно, и опрыскивают примерно семи видами пестицидов. Затем они срываются слишком рано, потому что должны совершить долгое путешествие по

стране - или по всему миру - от своего первоначального местоположения до вашего супермаркета. Да, теперь вы загрязняете окружающую среду всем газом, используемым для перевозки помидоров. Но это еще не все. Томаты еще зеленые, потому что были собраны слишком рано, поэтому они опрыскиваются аргонном (также используемым для эвтаназии собак), чтобы сделать их красными досрочно. Ух ты! Мы только что взяли натуральную медицину от Бога и превратили ее в яд для нас и нашей окружающей среды. Именно поэтому мы просто должны приложить усилия, чтобы употреблять органические продукты.

Страдаете ли Вы целиакией?

Если у вас повторяющиеся приступы диареи, метеоризм или боли в животе, или если вы часто подвержены повышенному газообразованию после приема определенной пищи, у вас может быть все более распространяющееся состояние, называемое целиакией. Иногда ошибочно принимаемая за симптомы синдрома раздраженного кишечника, целиакия является аутоиммунным пищеварительным расстройством, вызванным чувствительностью к клейковине - белку, содержащемуся в пшенице, ржи, ячмене или овсе. Это болезненное и разрушительное расстройство влечет проблемы поглощения питательных веществ и поражает 1 из 133 человек в Соединенных Штатах, хотя намного большее число людей может быть чувствительно к клейковине и не осознавать этого. Хитрость в том, что клейковина является дешевым наполнителем и источником белка, поэтому тысячам обработанных пищевых продуктов удастся все время тайком наполнять нас ею. Для получения дополнительной информации, ознакомьтесь с материалами Союза Целиакии, www.americanceliac.org, или Ассоциации Целиакии-спру, www.csaceliacs.org.

Чем больше каждый из нас голосует с нашими деньгами за продукты, производимые без токсинов, тем быстрее мы поможем исправить ошибки и вернуть эту землю обратно туда, где она должна быть. Чем больше люди едят органические продукты, тем они становятся дешевле. Да, я знаю, что мы должны поговорить о деньгах.

Рассчитаем расходы на ОРГАНИЧЕСКУЮ ЕДУ

Ладно, я признаю это. Органические продукты могут быть дорогими. По данным New York Times, органическая пища может быть от 20 до 100 процентов дороже, чем обычно производимые продукты питания. Но проблемы безопасности здоровья - не говоря уже о воздействии на

окружающую среду! - слишком велики, чтобы экономить. И пугающие исследования будут продолжать накапливаться. Думайте об этом таким образом: Каждый раз, когда вы тратите несколько дополнительных долларов, чтобы купить органические продукты, вы экономите тысячи долларов на доплаты за химиотерапию или препараты для лечения сахарного диабета.

Также имейте в виду, что, поскольку спрос растет, предложение будет расти, и цены пойдут вниз. Большинство продуктовых сетей имеют свои собственные органические продукты. Например, доступная линия Обещание Природы (в Giant, Stop & Shop, Tops Markets и магазинах Martin's food) натурального и органического мяса, молочных продуктов, яиц и замороженных и свежих продуктов постоянно расширяется. Даже Wal-Mart и Target сейчас имеют органические магазинные бренды.

Пожалуйста, всегда начинайте с местных вариантов вашей еды-фермерских рынков, местных органических молочных продуктов питания, продуктовых кооперативов. Но если вы должны делать покупки в дешевых или розничных магазинах, выбирайте органическое вместо традиционного варианта. Экологическая рабочая группа (ЭРГ) провела анализ наиболее важной продукции, которую нужно покупать в органических вариантах. Ниже вы найдете их рекомендации для фруктов и овощей, а также мои для остальных пищевых продуктов. Я всегда говорю, ешьте органические продукты, но если ваш кошелек на пределе, используйте этот список как путеводитель.

| |
|---|
| <i>Всегда покупайте органические варианты:</i> |
|---|

Даже после мытья или других попыток уменьшить пестициды, эти продукты будут оставаться наиболее токсичным. Потратьте свой органический продуктовый бюджет на следующее.

1. Мясо, молочные продукты и яйца
2. Кофе
3. Персики и нектарины
4. Яблоки
5. Сладкий перец
6. Сельдерей
7. Ягоды
8. Салат
9. Виноград

10. Пища, которую вы много едите

Иногда покупайте органические варианты:

Я называю это разделом «Эй, если есть денежки, почему нет?». Лучше перестраховаться, чем потом жалеть.

1. Обработанная пища
2. Лук
3. Авокадо
4. Ананас
5. Капуста
6. Брокколи
7. Бананы
8. Спаржа
9. Кукуруза
10. Манго

Полный стакан гормонов:

Коров, которые производят органическое молоко, кормят органическим зерном и выгуливают на пастбищах, но, самое главное, их не могут подвергнуть воздействию рекомбинантного бычьего гормона роста, также известного как рБГР или РБСТ (рекомбинантный бычий соматотропин). И слава Богу это так! Традиционные молочные фермеры кормят этим ужасным синтетическим гормоном своих коров, чтобы повысить их производство молока, и до сих пор Министерство сельского хозяйства США по-прежнему утверждает, что оно безопасно. (В отличие от регулирующих органов в Канаде, Японии, Австралии, Новой Зеландии, и двадцати семи странах Европейского Союза, где рБГР запрещён.)

Исследования показали, что рБГР повышает уровень инсулиноподобного фактора роста 1 или ИФР-1, в молоке этих коров. Употреблей всего 1 стакана молока в день в течение 12 недель может увеличить уровни ИФР-1 в крови человека на 10 процентов. При нормальном уровне, ИФР-1 способствует положительным процессам в теле, он отвечает за рост клеток, деление и разграничение. Но ИФР-1 связывают в сотнях исследований с увеличением рака груди, простаты, матки, толстой кишки, легких и других раковых заболеваний у людей. (Обратите внимание, как много видов рака находятся в половых органах?) Новые исследования даже связывают высокие уровни ИФР-1 с аутизмом. Вместо того, чтобы уничтожить ИФР-1, пастеризация увеличивает его

уровни, и поскольку коровий и человеческий ИФР -1 идентичны, это бушующее обилие гормонов жадно всасывается в пищеварительный тракт и кровоток, где оно может действовать на различные части тела. Потрясающе.

Исследования показывают, что высокие уровни ИФР -1 увеличивают овуляцию. В самом деле, одно исследование показало,

192

что у матерей, которые пьют молоко, на 80 процентов больше шансов родить близнецов. И хотя такая связь еще не была твердо установлена, многие считают, что рБГР является одной из причин, что раннее половое созревание все более распространяется.

Самое неожиданное? Министерство сельского хозяйства США последовательно отказалось от требования, чтобы производители молока предупреждали потребителей, что их молочные продукты включают рБГР, и многие государственные молочные объединения пытаются запретить вообще любое упоминание о рБГР на упаковках.

Тем не менее, знаки обнадеживают - Wal-Mart, Starbucks, Safeway, Kroger, и многие другие начинают использовать молоко без рБГР. Kraft планирует линию сыра без рБГР. Мы можем просто запретить этот ужасный гормон. Но в то же время, не рискуйте с органическими продуктами. Органические фермы сертифицированы сторонней фирмой, в отличие от хозяйств, которые производят неорганическое молоко без гормонов.

Не стоит покупать органические версии:

Не давайте себя обмануть, тратя свой органический бюджет на:

1. Морепродукты.
2. Воду.
3. Еду, которую вы едите не часто.

Вы удалили токсины. Вы вернули питательные вещества. Но когда именно, сколько и в каких сочетаниях вы должны употреблять продукты плана "Управляй своим метаболизмом"? Сейчас мы поговорим об этом - научимся, как сбалансировать энергию в вашем теле таким образом, чтобы улучшить общий уровень гормонов, запустить сжигающие жир гормоны, и выключить жирозапасующие.

Глава 7. ШАГ 3 - восстановление равновесия.

Установим расписание, количество и сочетания продуктов для максимального воздействия на метаболизм.

До сих пор мы концентрировались на том, какую еду исключить и какую включить для оптимизации работы гормонов. В этой главе мы обратим внимание на то, как и когда сбалансировать ваши гормоны.

Время, количество и комбинации еды имеет большое влияние на гормоны и метаболизм. Эта глава расскажет о том когда и какие продукты нужно и не нужно употреблять для максимального воздействия на гормоны, ведущие к потере веса. Сбалансирование включает в себе три ключевых метода: есть каждые четыре часа; есть досыта, но не до переедания; правильно сочетать продукты. Давайте рассмотрим каждый из них.

Техника восстановления равновесия № 1: кушайте каждые 4 часа.

Во время диеты «Управляй метаболизмом», в день у вас должно быть три основных приема пищи, плюс один перекус, то есть: завтрак, обед, послеобеденный перекус и ужин. Каждый день, без исключений.

Я знаю, каждый по-своему планирует свои приемы пищи. Это ваше право, вы знаете свое тело лучше, чем я когда-либо смогу. Тем не менее, у меня есть три железных правила о приемах еды и времени, которых вы должны придерживаться, иначе весь ваш текущий успех будет насмарку:

1. Вы должны есть завтрак.
2. Вы должны есть каждые четыре часа.
3. Вы не должны есть после девяти вечера, никогда не ешьте углеводы перед сном.

Эти три правила помогут вам настроить естественный ритм гормонов и сжигание калорий. Этот метод в комбинации с планом включением и исключением продуктов из рациона приведет к гарантированной потере веса.

Плотно завтракайте. Я знаю, как некоторые из вас чувствуют себя при этом, но извините, я не хочу слышать: «Джиллиан, у меня нет времени, чтобы поесть с утра». «Джиллиан, меня тошнит от чего-то большего, чем кофе» Преодолевайте это! Менее половины из нас завтракают каждый день, но исследования показали, что завтрак является одним из наиболее надежных способов достичь здорового веса и поддерживать устойчивыми

уровни глюкозы и инсулина. На самом деле, женщины, которые не завтракают, в четыре с половиной раза чаще страдают ожирением, чем женщины, которые это делают. Люди, которые никогда не завтракают, также наиболее склонны к развитию сахарного диабета 2 типа.

Исследование, опубликованное в журнале Педиатрия, прослеживало более двух тысяч подростков в течение пяти лет, с момента их пятнадцатилетия до того момента как им исполнилось двадцать. Оно показало, что чем чаще девочки и мальчики ели завтрак, тем меньше был их индекс массы тела. Этот результат был независим от других факторов - возраста, пола, расы, социальноэкономического статуса, курения, даже того были ли они озабочены собственным весом или диетой. Самое удивительно в этом исследовании то, что те дети, которые ели завтрак, в течение дня употребляли больше пищи, чем те, которые ели его реже, но при этом их вес был меньше.

Завтрак даёт толчок вашему метаболизму и предотвращает упадки энергии днем. Если вы парень, в восемь утра ваш уровень тестостерона достигает пика, в то же время самый низкий уровень тестостерона это ранний вечер. Планируя вашу самую большую порцию на утро, тем самым вы улучшаете ваш метаболизм. Одно голландское исследование показало, что люди съдающие завтрак, состоящий из сложных углеводов (например: омлет с цельнозерновым тостом, цельнозерновые хлопья или овсянка) чувствовали себя сытыми дольше, в частности, потому что из-за завтрака их уровень грелина уменьшился на 33%.

В любом случае, обещайте мне, что вы всегда будете есть что-нибудь перед утренней тренировкой. Ночью около 80 процентов вашего запаса гликогена (усвоенные углеводы в ожидании для переработки в энергию) было использовано. Если вы тренируетесь на пустой желудок, вы быстро израсходуете оставшиеся 20 процентов, поэтому позже вы начнете сжигать мышечную массу, определенно это не то чего вы хотите добиться.

Домашнее задания для гормонов: ешьте раньше, насколько это возможно, не позже часа как вы проснулись. Съешьте чашку цельнозерновых хлопьев или яблоко с не жареным миндалем перед тренировкой. Единственное исключение для завтрака в течение часа это лечение щитовидной железы, некоторые медикаменты должны приниматься до завтрака, некоторые после. Проконсультируйтесь с вашим врачом насчет нужного времени приема лекарств и еды.

Ешьте каждые четыре часа. Даже так: вы должны есть каждые четыре часа. Я спланировала эту диету не просто потому, что часто есть меня радует, но и потому что я знаю это также лучше для моего метаболизма.

Вам не только не нужно жить с пустым желудком - вы не должны этого делать.

Когда вы едите с перерывами в четыре часа, ваш организм не голодает, так что у него нет шанса развить дефицит. Если вы будете питаться каждые четыре часа, вы предотвратите накопление жира, происходящее от состояния «праздник-или-голод». Помните тот «бережливый ген» из первой главы? Мы не хотим пробудить его. Сам процесс потребления еды и пищеварения составляет 10 процентов от вашего ежедневного обмена веществ. Морите себя голодом в любое время дня, и вы получите большой «удар» жиром. Самая важная часть регулярного потребления еды в том, что это стабилизирует ваш уровень сахара и гормоны. Ваш уровень сахара остается стабильным весь день, и из-за того что ваши порции меньше, у вас нет резких скачков инсулина. Ваше тело знает, что вы всегда будете сыты, так что оно с легкостью превращает пищу в энергию.

Вдобавок к этому, принимая пищу каждые четыре часа, вы держите гормон голода грелин под контролем, тем самым стабилизируете уровень гормона лептина. После того как вы пропускаете прием пищи, именно эти два гормона ответственны за ваш зверский голод после, что чаще ведет к перееданию. Более того, когда грелин попадает в ваш кровоток, он так хорошо выполняет свою работу, что еда становится вкуснее на 20 процентов сильнее.

С другой стороны, популярная концепция есть шесть раз в день тоже не идеальна. Ваш инсулин не должен быть высоким на постоянной основе из-за непрекращающегося потребления пищи. Бодибилдеры придумали этот стиль питания для того чтобы втиснуть тысячи и тысячи калорий в их дневной рацион. Даже не имею понятия как это могло стать идеей для потери веса. Позже в

жизни многие из них развили второй тип диабета. Совпадение? Я так не думаю. Есть каждые четыре часа это идеальная формула для баланса гормонов, она держит инсулин в стабильности, но и не дает всплеск гормонов голода.

Гормональное домашнее задание: когда вы впервые начнёте есть каждые четыре часа, можете верить этому или нет, вы можете обнаружить, что вы не очень голодны, когда истекут четыре часа. Но вот именно, мы не хотим, чтобы вы были голодны. Вы хотите помешать сильному голоду, который является сигналом вашему сахару в крови опуститься слишком низко, что неизбежно влечет чрезмерный аппетит и переедание.

Не ешьте после девяти вечера, особенно углеводы. Один из минусов

пропуска приема пищи днем это то, что вы переедите вечером. Ваше тело расходует поступающую энергию весь день, но перебор в одном приеме пищи за раз ведет к запасанию жира. Одно из исследований журнала «Метаболизм» показало, что показания людей пропускавших приемы пищи днем и потреблявших большую порцию между четырьмя и восемью часами вечера были следующими:

- Быстро увеличивающийся уровень глюкозы утром.
- Более высокий уровень сахара в целом.
- Более высокий уровень грелина.
- Ухудшение инсулинового ответа (индикатора устойчивости к инсулину)

Пугает, правда? Но все же многие люди, с которыми я работала, делали следующее - работали упорно весь день, не замечая потребности в еде, потому что были «слишком заняты, чтобы поесть». Затем в конце дня они «награждали» себя приятной успокаивающей, вызывающей диабет пищей.

Уровень гормона жирозапасающего гормона кортизол падает после завтрака и обеда, но не после ужина и вечерних перекусов.

Потребляя большое количество еды вечером, вы увеличиваете жир на вашем животе, где находится больше рецепторов кортизола, чем во всем теле. Поглощение большей часть калорий после темноты, так же приводит к увеличению уровня плохого ЛНП (прим. Липопроотеины низкой плотности, он же «плохой» холестерин) и понижению уровня хорошего ЛВП (прим. Липопроотеины высокой плотности, «хороший» холестерин).

Скорость, с которой пища покидает ваш желудок, также известная как скорость опорожнения желудка, замедляет ночью. Кроме того, ваша способность перерабатывать глюкозу слабеет в течение дня. Если вы едите тяжелую углеводную пищу в восемь вечера, ваше тело реагирует иначе, чем когда вы едите еду с высоким содержанием углеводов в 8 утра. Старая поговорка «Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как нищий» здесь прямо в яблочко - хотя я бы插вила еще одного нищего в середине.

Самое главное это не есть перед сном. Запасы гликогена в мускулах пополняются весь день. К концу дня все места в этом запасе заняты. Если вы не собираетесь сжигать дополнительную энергию или использовать текущие запасы семь или восемь часов, тогда остальные калории попросту превратятся в жир.

И самое главное, примерно через час как вы заснете, примерно в полночь, ваше тело выпускает самое большое количество гормонов роста за день. Инсулин подавляет выработку гормонов роста, так что последнее,

что вы хотите сделать - это съесть углеводов, чтобы инсулин помешал росту драгоценного жиросжигающего гормона роста.

Домашнее задания для гормонов: после того как вы поужинали, закройте кухню и больше туда не заходите. Попробуйте включить побольше белка, нежели чем делать большой упор на углеводы, это снизит инсулин и поспособствует росту числа гормонов роста ночью.

Техника восстановления равновесия № 2: кушайте досыта, но не до упора.

Диета не заключается в счете калорий. Когда вы включите нужные продукты обратно в свой рацион, природа сама будет контролировать ваши порции. Пока вы только в начале пути, рассмотрите достоинства сбалансирования входящей энергии.

Кушайте досыта. Вам нужно хорошо питаться, чтобы подкрепить метаболизм. Как я уже говорила в 3 главе, если вы съедаете слишком мало, вы обременяете щитовидную железу и заставляете тело делать большее с меньшими затратами. Это конечно может, работает с вашими финансами, но это плохая стратегия для вашего тела.

В тоже время нельзя наедаться фаст-фудом. Когда вы едите здоровые, свежие, цельные продукты досыта, вы поймете, что ваш калорийный лимит не превышен. Не слишком много, не слишком мало. Для девушек это ограничение начинается от 1200 кончая 1800 калориями. Для парней от 1800 до 3000. Потребность в калориях включает в себя возраст и уровень активности (см. главу «Оцените ваши калории» стр. 160)

Суровые диеты заставляют ваше тело съедать свои мышцы. Значительное снижение уровня калорийности всего за четыре дня может снизить уровни лептина в крови почти на 40 процентов; если делать это в течение месяца, то лептин упадет на 54 процентов. Когда вы сокращаете количество потребляемых калорий, чтобы похудеть, тем более низким становится уровень лептина, тем более вы становитесь голодными - рецепт для диеты «бумеранг».

Вредная пища без вреда.

Я понимаю, что вы человек, и все равно иногда вы будете потреблять сахар, например шоколад (некоторые спорят о том, что шоколад полезная еда). Но сделайте так, вместо того чтобы есть переработанные сладости наполненные транс-жирами и высоко-фруктозным кукурузным сиропом, попробуйте купить что-нибудь менее вредное. За место того чтобы покупать батончик наполненный химикатами, купите плитку хорошего шоколада.

Если вы едите менее полезную еду, просто ешьте настоящую еду, а не

химикаты.

Употребляя питательную пищу с высоким содержанием клетчатки и воды, этим вы будите наедаться без страха превышения количества калорий. Так как эти продукты довольно объемные, ваш желудок немного растянется, это «растяжение» запустит выпуск пептидов сытости. Перевод: вы почувствуете сытость раньше, с меньшим количеством калорий, клетчатка так же на долгое время утолит ваш голод. Когда вы питаете ваш организм едой, которую он узнает, он начинает охотно поглощать питательные вещества нужные для оптимальной работы гормонов и их выработки.

Домашнее задания для гормонов: установите вашу потребность в калориях в зависимости от размера и уровня активности. Если это ограничение в 1200-1400 калорий, никогда не ешьте меньше 800 -вы навредите метаболизму и обремените щитовидную железу. Так же стоит повторять частую ошибку моих клиентов, когда они слышат что частое питание повышает метаболизм на 10 процентов, они идут и заказывают пиццу. Проблема в том, что 10 процентов это около 200 калорий, но не 3000. Знайте свой лимит и придерживайтесь его.

Не ешьте до момента переедания. Теперь плохие новости, если вы ели одну большую порцию в день, тем самым вы могли сильно растянуть желудок, вам сложнее почувствовать сытость и запустить ваши гормоны сытости. Вы так же можете иметь лептиновую устойчивость, ваше тело может выпускать лептин, давая сигнал сытости, но вы игнорируете его и продолжаете есть.

Хорошие новости: вы можете восстановить баланс и вернуть ваш аппетит в норму, но вам нужно следовать этим правилам.

Потребляя меньшую порцию четыре раза в день, уменьшит ваш желудок до нормальных размеров. Когда это случится, вы так же будете чувствовать сытость, но быстрее и с меньшим количеством еды.

Приучите себя к маленьким порциям, используйте небольшую тарелку или чашку за место больших. Многие исследования подтвердили, что этот совет работает. Вероятнее всего из-за названным маркетинговыми исследователями Вашингтонского университета эффекта «разбиения». Когда группе людей дали на трату сто долларов, некоторые получили 10 конвертов по 10 долларов и потратили только 50, те кто получил всю сумму, сразу потратили все деньги. То же самое и с едой, когда вы доедаете все с маленькой тарелки, вы делаете осознанный выбор: есть больше или нет.

Сравнивая это с тем, чтобы просто сметать все с большой тарелки. Мы

знаем, как большая порция заставляет инсулин перегружать систему, отвечающую за метаболизм. Когда вы делите потребляемую энергию из пищи в течение дня все ваши органы, клетки, железы и гормоны легче справляются с работой.

Если вы страдаете перееданием, возможно, вам будет полезно знать, что сокращение ежедневного потребления калорий всего на 15 процентов - например, с 2000 до 1700, может снизить риск развития рака. Исследователи Техасского университета обнаружили, что мыши, получавшие на 15-30 процентов меньше калорий, подавляли сигнальные пути ИФР-1, уменьшая избыточный рост клеток и развитие папиллом, предраковых поражений на коже. Исследователи полагают, что такой же механизм может с таким же успехом работать в около 80 процентов других видов рака.

Да, общая картина гормонов и потери веса очень сложна, но одно неоспоримое правило потери веса все еще применяется: калории важны. Из пяти тысяч человек, занесенных в Национальный реестр Контроля веса, которые успешно поддерживают потерю веса на по крайней мере 13,6 кг, 99 процентов из них сократили количество потребляемых калорий.

Хорошо, я должна была это сказать. Но это в последний раз, когда мы упоминаем об этом.

Гормональное домашнее задание: необходимо ограничивать только размеры порций следующих продуктов: животного происхождения, обработанных пищевых продуктов, крахмалистых овощей, а также фруктов с высоким содержанием сахара. (См. ниже «Использование правила большого пальца»). Меня действительно не волнует, сколько некрахмалистых овощей вы едите. Я была бы очень рада, если бы вы ели их огромными тарелками! Начните прием пищи с овощей, и вы дадите вашим находящимся в кишечнике гормонам сытости больше времени, чтобы начать действовать.

Техника восстановления равновесия № 3: сочетайте продукты правильно.

Не знаю, как вы, а я до смерти устала от всех этих безуглеводных, низкоуглеводных, безжировых, высокожировых разговоров. Баланс - вот что необходимо. Наши тела созданы для баланса.

Узнайте приблизительное количество Ваших калорий.

Повторю: Эта программа не о подсчете калорий, речь идет о здоровье - потеря веса возникнет автоматически. Но все равно полезно знать свой диапазон, внутри которого вы будете действовать, так что ознакомьтесь с этими рекомендациями, основанными на советах Американской Диабетической Ассоциации.

Узнайте приблизительное количество Ваших калорий.

Повторю: Эта программа не о подсчете калорий, речь идет о здоровье - потеря веса возникнет автоматически. Но все равно полезно знать свой диапазон, внутри которого вы будете действовать, так что ознакомьтесь с этими рекомендациями, основанными на советах Американской Диабетической Ассоциации.

Если вы: _Придерживайтесь такого количества калорий
ежедневно
Среднего размера женщина, желающая сбросить вес _1200-1400
Худощавая женщина в желаемом весе _1200-1400
Среднего размера, малоподвижная женщина в желаемом весе 1200-1400
Полная женщина, желающая сбросить вес _1400-1600
Полная малоподвижная женщина в желаемом весе _1400-1600
Средней полноты-полная в некоторой степени активная женщина, в желаемом весе _1600-1900
Пожилой мужчина в желаемом весе 1600-1900
Малого и среднего размера мужчина, желающий сбросить вес 1600-1900
Девочка-подросток
1900-2300
1900-
Полная активная женщина в желаемом весе 2300
Малого и среднего размера мужчина, в желаемом весе 1900-2300
2300-2800
Подросток-парень
Средней полноты-полный активный мужчина в желаемом весе

2300-2800

С этого момента, вы будете включать немного белков, жиров и углеводов в каждый прием пищи и перекус (кроме вечернего перекуса, который будет основан на белке). Как мы говорили во время нашего обсуждения Мощных питательных продуктов, каждое питательное вещество играет решающую роль для наших гормонов. Исключите любое питательное вещество, и обмен веществ начнет замедляться.

Нам нужны жиры. Они называются «необходимыми» жирными кислотами не случайно. Мы должны получать эти жиры из нашего рациона, чтобы избежать недоедания. Животные и растительные жиры обеспечивают ценную, концентрированную энергию. Они также предоставляют строительные блоки для мембран клеток, различные гормоны и гормоноподобные вещества.

Жиры замедляют всасывание питательных веществ, так что вы можете продержаться дольше, не чувствуя голод, и они помогают в переработке сахара и инсулина, что помогает вам похудеть. Без жиров, углеводы поддерживали бы наш уровень сахара (и инсулина) в крови на непрерывных американских горках. Они выступают в качестве носителей важных жирорастворимых витаминов А, D, Е и К, и всех каротиноидов. Полезные для здоровья сердца омега-3 помогают сохранить наши триглицериды под контролем и улучшить устойчивость к инсулину, а некоторые жиры, как CLA - в действительности помогают нам сжигать накопленный в нашем теле жир. Людям, которые склонны к инсулиновой устойчивости, нужно около 30 процентов жира в их рационе, чтобы помочь им похудеть; некоторые исследования показали, что, когда они пытаются сбросить вес, следуя диете с низким содержанием жиров, они либо изначально терпят неудачу, либо не могут удержать вес в долгосрочной перспективе.

Некоторые исследователи даже утверждают, что насыщенные жиры, долгое время очерняемые как основной фактор в развитии сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения, на самом деле являются невинными, и могут быть полезными для потери веса.

Хорошо, понятно. Жиры - это хорошо. Повторите.

Нам нужны белки. Я уверена, что не буду бороться с вами из-за них. Вам нужен белок для поддержания и наращивания мышечной массы. Сам процесс поедания белков может помочь вашему организму сжечь до 35 процентов больше калорий путем их переваривания. Белки стимулируют выработку гормона сытости Холецистокинина и снижают уровни Грелина. Употребление углеводов без белка приведет к огромному скачку уровня

инсулина.

Критики традиционно говорят, что высокобелковые диеты нежизнеспособны, что люди автоматически будут иметь тягу к углеводам. Но исследования это не подтвердили - на самом деле, как раз наоборот. Многочисленные исследования высокобелковых диет обнаружили, что люди, которые следуют им, в большей степени способны поддерживать потерю веса в течение длительного периода времени. У них лучший состав тела, они понижают уровни холестерина, триглицеридов, сахара в крови и уровня инсулина, и они увеличивают свой метаболизм больше, чем когда либо. Чем дольше вы будете соблюдать диету с 30 процентами белка, тем больше послеобеденный эффект сжигания жира будет работать на вас. Исследователи обнаружили, что те, кто регулярно ест обед с 30 процентами белка, сжигает десять дополнительных калорий в минуту, чем человек, который регулярно ест меньше, чем 20 процентов белка. (Этот эффект длится более трех часов после еды - как раз до следующего приема пищи!)

Не подтвердились также опасения по поводу повышенного риска сердечного приступа, вызванного высокобелковыми диетами. Одно шведское исследование показало, что 66 процентов из контрольной

II И

группы, которые придерживались "нормальной" диеты, перенесли инсульт или сердечный приступ во время четырехлетнего исследования, по сравнению с лишь 8 процентами испытуемых на высокобелковой диете.

Использование правила большого пальца.

Одно исследование показало, что только 1 процент из нас может оценить размеры порций правильно. Используйте измерительную чашу и почувствуйте размеры порций. Это не займет много времени, чтобы узнать, как выглядит стакан молока и сколько грамм курицы в небольшом филе грудки.

Порция_выглядит как

85 грамм мяса_детская ладонь или колода карт

140 грамм мяса_взрослая ладонь или 2 колоды карт

1/2 чашки макарон или крупы_1/2 бейсбольного мяча

(не софтбола!)

1 ч.л. сливочного масла_кончик вашего пальца

(или игральный кубик)

1 ч.л. растительного масла_кончик вашего
пальца (или игральный кубик)

1 ст. л. арахисового масла понга

1/2 мячика для пинг-

кулак или мяч для бейсбола

4 кубика

1/2 вашего большого пальца

кулак или мяч для бейсбола

хоккейная шайба

кассета

кулак или мяч для бейсбола

1 средний фрукт

30 гр. сыра_

1 ст.л. заправки _ 1 чашка овощей

1 булочка _____

1 кусок хлеба ____

1 чашка каши ____

компакт-диск

1 блинчик

Думаю, мне немного больше нравятся эти высокобелковые преимущества.

Белок - это хорошо. Повторите.

Нам нужны углеводы. И, как было сказано, мы, люди, просто не можем функционировать без углеводов. Углеводы дают нам энергию, без них мы не могли бы думать, ходить, танцевать, водить, или делать что-либо еще. Мы нуждаемся в них, чтобы жить. Одно исследование показало, что женщины, которые серьезно ограничивали углеводы в течение трех дней, на четвертый день набивали свой живот углеводами, съедая на 44 процентов больше от первоначального количества калорий из углеводов.

Углеводы дают нашей пище текстуру и хруст, разнообразие и цвет. Они буквально делают нас счастливыми, путем питания нас нейромедиаторами. И люди, которые едят три порции цельного зерна в день, имеют на 30 процентов меньшую вероятность развития диабета 2 типа.

Углеводы являются также транспортными средствами для очень многих природных борцов с заболеваниями. Фитохимические

вещества происходят только от растений, люди - вы не можете получить витамин С из гамбургера. Без углеводов мы были бы легкой добычей для рака, болезней сердца, метаболического синдрома,

хронических воспалений и проблем с пищеварением.

И хотя мы сильно злоупотребляли овощами в этой стране в течение многих лет, поливая их токсичными химическими веществами, они еще могут помочь спасти нас от самих себя. Прием клетчатки, углевода, который может происходить только из растительных источников, является одним из немногих способов, которым мы можем помочь нашим органам избавиться от токсинов, которые накопились в наших тканях и производили беспорядок в нашей эндокринной системе в течение многих лет.

Помните, что ключевыми здесь являются хорошие углеводы! Овощи, фрукты, цельное зерно. Вы обратили внимание, верно? Если это так, я не должна была повторять это снова, но я сделала это на всякий случай.

Итак, да, нам нужны углеводы. Углеводы - хорошие. Повторите.

Гормональное домашнее задание: баланс из 40 процентов углеводов, 30 процентов белка, 30 процентов жира является безопасным решением. Теперь вы можете немного поиграть с этим соотношением. Некоторые люди находят, что они чувствуют себя лучше с немного большим числом углеводов, а некоторые люди чувствуют себя лучше с немного меньшим. Окончательное точное соотношение для вас зависит от скорости, с которой ваше тело превращает вашу пищу в энергию. Тонкая настройка макроэлементов может помочь дать вам больше энергии и поддерживать в вас чувство насыщения дольше. Я написала целые тома по этому вопросу в двух моих предыдущих книгах, поэтому я не буду глубоко вдаваться в это здесь. Итог: Вы должны иметь жиры, белки и углеводы в каждый прием пищи. И точка.

Ученые только начинают оценивать, как определенные гормоны, пестициды и химические вещества взаимодействуют друг с другом, усиливая опасность побочных эффектов в геометрической прогрессии. Но, к счастью для нас, высокое качество питания может иметь экспоненциальный эффект так же.

Природа обладает мощным средством борьбы, называемым «пищевой синергией» - здоровым явлением, большим, чем просто сумма его частей. Эта новая область питания возникла для изучения определённой еды и тенденций, которые работают вместе, чтобы бороться с такими заболеваниями как рак, болезни сердца и другие хронические заболевания более сильным образом, чем отдельные питательные вещества могли бы делать это сами по себе.

Но я открою вам маленький секрет - пищевая синергия это просто причудливый способ сказать "Ешьте цельные продукты». Не

заключиваетесь на углеводах, белках и жирах - это просто еда. Цельные продукты работают вместе, чтобы выявить сильные стороны каждого питательного вещества. Употребляя в пищу больше цельных продуктов, вы приглашаете нескольких из этих взаимодействующих природных веществ в ваше тело, где они могут работать вместе, чтобы оптимизировать ваши гормоны и детоксифицировать ваше тело.

Принципы диеты вкратце:

Пока вы сосредоточены на этих трех основных принципах и употребляете пищу, которая является чистой, цельной и сбалансированной - вы не можете ошибиться:

1. ЧИСТАЯ: Сначала ищите блюда с наименьшим числом ухудшающих добавок и гормоноразрушающих химикатов.

ИСКЛЮЧИТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ:

- Гидрогенизированные жиры
- Обработанное зерно
- Высоко фруктозный кукурузный сироп
- Искусственные подсластители
- Искусственные красители и консерванты
- Глутаматы

СОКРАТИТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ:

- Крахмалистые овощи
- Тропические, сушеные и консервированные фрукты
- Избыточная соль
- Избыточный алкоголь
- Цельное молоко и жирное мясо
- Консервы
- Кофеин

2. ЦЕЛЬНАЯ: Затем ищите еду, которая выросла из земли или у которой была мать.

ВОЗВРАТИТЕ ЭТИ ПРОДУКТЫ:

- Бобовые
- Луковичные
- Ягоды
- Мясо и яйца
- Цветные фрукты и овощи
- Крестоцветные овощи

- Темно-зеленые листовые овощи
- Орехи и семена
- Молочные продукты
- Цельное зерно

3. СБАЛАНСИРОВАННАЯ: В итоге, вы получаете здоровый баланс белков, жиров, углеводов и калорий на протяжении всего дня.

ВОССТАНОВИТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ:

- Ешьте завтрак.
- Кушайте каждые четыре часа.
- Не кушайте после 9 вечера.
- Никаких углеводов на ночь.
- Ешьте до момента утоления голода, а не до упора.
- Ешьте 40 % углеводов, 30 % жиров, 30 % белков.

Специальная комбинация шагов - удаление гормонов, пестицидов и химических веществ в традиционно производимых пищевых продуктах; Возвращение утраченных питательных веществ, и Приведение в баланс вашей входящей и исходящей энергии позволит вам добиться этой питательной синергии на ежедневной основе. Все аспекты плана работают вместе, чтобы наделить эти гормоно-оптимизирующие продукты наиболее мощными целебными свойствами. А теперь вы узнаете, как сложить все части программы вместе.

Глава 8. Принципы образа жизни «Управляй своим метаболизмом».

УДАЛИТЕ ТОКСИНЫ ИЗ ВАШЕГО ДОМА, ВОЗВРАТИТЕ УТРАЧЕННЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА В СВОЙ РАЦИОН, И СБАЛАНСИРУЙТЕ ЭНЕРГИЮ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СОКРУШИТЕЛЬНОГО СТРЕССА

Как мы увидели ранее, наше тело буквально под атакой в современном мире. Некоторые токсины мы проглатываем: рафинированный сахар, искусственные подсластители, добавки и лекарства по рецепту. Некоторые поступают из нашей окружающей среды: загрязнение воздуха и воды, косметика, нефтехимические и

промышленные отходы, а также тяжелые металлы. Часть повреждений мы даже наносим сами себе: переутомлением, перееданием, недостатком сна.

Все эти химикаты и привычки наносят ущерб нашей биохимическому и клеточному здоровью. И чем больше этих токсичных химических веществ и привычек, которые мы имеем, тем больше наша «бионагрузка», совокупное воздействие всех этих эндокринных разрушителей.

Теперь, когда мы очистили свой рацион, мы должны очистить все остальное. Мы должны удалить оставшиеся токсины в Вашем доме, восстановить весь оставшийся дефицит питательных веществ, и сбалансировать свою энергию, чтобы побороть разрушительный

vj т Г

стресс, который может лихорадить гормоны. К концу этой части, вы сотрете многие из оставшихся гормональных угроз и перезагрузите ваш метаболизм полностью.

Но не смотрите на предложения, содержащиеся в этой главе, как на одну программу, которая может стать невероятной задачей, и в которой придется вытерпеть многое. Относитесь к ним как к маленьким шагам с кумулятивным эффектом. Предложения в этой главе представляют собой наилучший сценарий для снижения вашей бионагрузки; если вы будете выполнять половину из них, вы будете в отличной форме.

Давайте приступим к работе!

Уберите токсины из вашего окружения.

Чистый выбор не только поможет вам похудеть и выглядеть

потрясающе, он также поддержит землю. Каждое новое изменение, что вы внесете на вашей кухне, в доме или в саду, будет оказывать все большее влияние на ваш собственный обмен веществ, жизнеспособность, долголетие, здоровье и счастье.

Уберите токсичный пластик из Вашего дома.

Производители используют пластмассу больше, чем любой другой материал; некоторые пластики с большей вероятностью выделяют «эндокринные разрушители» и другие опасные химикаты, чем другие.

Вы можете распознать различные виды пластмасс с помощью номеров, напечатанных на дне контейнеров. Давайте рассмотрим полный список, и вы узнаете, какие являются менее токсичными, а которые вы должны прекратить использовать сейчас же (см. также «Одноразовая посуда: польза и вред»).

Небезопасный пластик — не использовать!

Следующие виды пластика являются тремя главными подозреваемыми в неразберихе вокруг эстрогенов из окружающей среды. Избегайте их любой ценой.

НЕТ! № 3 - поливинил хлориду (В или ПВХ).

Найден в бутылках для пищевого масла, пищевой пленке, прозрачной обертке мяса, сыра, мясных деликатесов и других продуктов питания, водопроводных трубах, игрушках.

Почему это плохо: гормонально-разрушительные фталаты и канцерогенные диоксины вымываются из ПВХ, когда тот вступает в контакт с теплом, пищей (особенно с сыром и мясом), водой, воздухом, или нашим телом.

Выберите это вместо: пленка фирм Glad, Saran premium, и Saran Cling Plus не содержит ПВХ или бисфенол А. Храните пищу в стекле. Покупайте растительное масло в стеклянных бутылках. Никогда не нагревайте еду в микроволновой печи в пластике -используйте пергаментную или вощеную бумагу.

НЕТ! № 6 - полистиролу (ПС; прессованный вариант известен как пенопласт).

Экструдированный тип находится в одноразовых стаканчиках кофе, в контейнерах, в которых вы берете блюда с собой, в коробках для яиц из пены, в лотках для мяса, в упаковках арахиса, и изоляционной пене. Неэкструдированный тип находится в футлярах CD, одноразовых столовых приборах, и прозрачных контейнерах на вынос.

Почему это плохо: особенно, когда он становится горячим, известные полистиролы, нарушающие работу эндокринных химических веществ,

могут попадать в пищу. Материалы, используемые для производства полистирола-бензол, бутадиен и стирол - известные или предполагаемые канцерогены.

Выберите вместо этих: покупайте яйца упакованные в картонные контейнеры. При перевозка продуктов, упакованных в полистирол, переложите в стеклянные или керамические контейнеры как можно быстрее. Никогда не пейте горячие напитки из чашек и не ешьте пищу из пластиковых контейнеров и чашек. Ходите в рестораны, использующие бумажные контейнеры на вынос и одноразовые столовые приборы и чашки, произведенные на кукурузной и сахарной основе.

НЕТ! №7 - другие (ПК, Поликарбонат).

Найден в детских бутылочках, в микроволновой жаростойкой посуде, стойких к окраске контейнерах хранения продовольствия, медицинских контейнерах хранения, столовые приборы, пластмассовые лайнеры почти всей еды и банок безалкогольных напитков, контейнеров Lexan, старых Nal-gene или других твердопластмассовых питьевых бутылок, пятигаллонных водных кувшинов, строительных материалов.

Почему это плохо: Сотни исследований животных и людей связали bisphenol (BPA), химикат в пластмассе многокарбоната, с вредными эндокринно разрушающими эффектами, такими как ранняя половая зрелость у девочек, неправильном росте ткани молочных желез и простаты и более низком количестве спермы.

Выберите их вместо этого: тщательно полощите свои консервы прежде, чем Вы съедите их. Используйте стеклянные бутылки, но если Вы продолжаете использовать бутылки многокарбоната, не прикрепляйте их к более теплой бутылке — нагревание их увеличивает эффект выщелачивания. Переключитесь на нержавеющую сталь или бутылки питья с керамической подкладкой. Не мойте ваши поликарбонатные питьевые бутылки в посудомоечной машинке. Как только она начинает становиться мытной, избавляйтесь от нее. Если Вы когда-либо чувствуете запах пластмасс в воде или жидкости, не пейте ее.

PLA №7 — единственный вид это хорошо.

Любая №7 пластмасса маркировкой "PLA" для polylactide, сделан из зерна, картофеля, сахара или другого находящегося на заводе крахмала. Они полностью биологически разлагаемы! Проверьте, что кодекс по основанию Вашего контейнера — избегает PC, но PLA нормальный.

Безопасный пластик.

Т Т _

У этих пластмасс есть лучший послужной список, чем предыдущие три. Но если Вы спрашиваете меня, то я скажу, чем меньше пластмасс в Вашей жизни, тем лучше.

Хорошо! № 1-Полиэтилентерефталат (ПЭТ или ПЭТФ).

Найден в бутылках для микстуры от кашля, кетчупа, приправах для салата, безалкогольных напитков, спортивных напитков и воды. Также найден в пластмассовом рассоле, желе, пробке, горчице, майонезе и флягах арахисового масла.

ХОРОШО! № 2, полиэтилен высокой плотности (ПЭВП).

Найден в игрушках, бутылках шампуня, молочных бутылках, контейнерах йогурта, ваннах маргарина, годных для повторного использования мешках бакалеи, мешках для мусора, моющих бутылках в прачечной, сложной древесине, строительном материале Тувек, некоторых продуктах Tupperware, санитарных продуктах, оригинальных Хула-хупах, некоторых обертках.

ХОРОШО! № 4-Полиэтилен низкой плотности (LDPE).

Найден в продуктовых мешках, мисках, крышках, игрушках, в кольцах шесть кубиков, лотках, силовом кабеле, вкладышах, некоторых липких обертках, в пакетах для бутербродов, в пищевых красителях и других сжимаемых бутылках, в пробках для бутылок.

ХОРОШО! № 5-полипропилен (PP).

Найдены в пластиковой посуде, чашках, термобелье (например, бренда Under Armour), открытых сумках, пленках, безопасных детских бутылочках, контейнерах из под йогурта Stonyfield Farm, бутылках для приправ.

| |
|--|
| <i>Удалите токсины с Вашей кухни.</i> |
|--|

Обладая более чем ста тысячами химических веществ там, и очень немногие из них изучены, мы скоро увидим много исследований о том, как опасны большинство из них. В то же время, защитите себя на кухне.

НЕТ: хлорированным белым бумажным полотенцам.

ЕРА обнаружили, что диоксины, побочные продукты хлора, в три сотни тысяч раз канцерогенны, чем ДДТ; они также очень эстрогенны.

Держите посудомоечную машину закрытой.

Не открывайте дверь посудомоечной машины до завершения моющего

цикла. Это «свист» пара выделяет токсичные соединения хлора из комбинации моющего средства и водопроводной воды.

ДА: Изделия из бумаги без Хлора.

Используйте продукты — включая туалетную бумагу — которые обработаны без хлора, или РСФ.

НЕТ: Обесцвеченные кофейные фильтры.

Обесцвеченный кофейный фильтр выпускает хлор в Ваш кофе и выплескивает диоксины с каждой каплей.

ДА: Небеленые или отбеливаемые кислородом фильтры.

Они используют диоксид хлора, тип отбеливателя, который не создает остатки диоксина.

НЕТ: «Антибактериальному» мылу (или чему-либо!)

В дополнение, чтобы создать антибиотическое сопротивление, когда триклозан объединяется с хлорированной водой из-под крана, это создает канцерогенный газовый хлороформ и хлорируемые диоксины, очень токсичную форму диоксина.

ДА: Натуральному мылу.

Выбирайте туалетное мыло без хлорина и фосфатов. Хорошие бренды включают Седьмое Поколение, Ecover, и Госпажа Мейер.

НЕТ: Тефлоновым сковородам.

Химикат в Тефлоне, вероятно, повреждает печень и щитовидную железу и ослабляет иммунную систему.

ДА: Железо, покрытое фарфором, нержавеющей сталь или стеклянные кастрюли.

Добавьте в использование железо, поскольку Вы избегаете повреждения эндокринной и иммунной системы.

Удалите токсины из своей ванны.

Косметика и продукты ухода за собой являются фактически огромным источником химического отравления и эндокринного разрушения. Но FDA проверил только 11 процентов этих 10,500 компонентов, используемых в косметике. К счастью Кампания Безопасной Косметики, консорциум шестидесяти экологических и групп здоровья потребителей, идентифицировала некоторые наиболее вредоносные вещества в продуктах ухода за собой и косметике. Ища альтернативы, ищите компании, которые подписали Кампанию Безопасной компактной Косметики, залог их приверженности более безопасным продуктам и большей прозрачности о

компонентах их продуктов. Список подписания компаний может быть найден в www.safecosmetics.org. Следующие компоненты все подозревали в наличии разрушающих гормоны веществ.

НЕТ: Ртуту (часто называется тимеросал в составах на упаковке).

Найден в некоторых лайнерах для губ, блесках для губ, увлажняющем креме для лица, туши, глазных каплях, мази и дезодоранте.

Почему это плохо: Меркурий останется в тканях навсегда, входя в реакцию с нашими иммунными системами биохимии нервной системы и другими клетками. Это - также подозреваемый эндокринный disruptor и известный, как репродуктивный, связанный с развитием.

НЕТ: Свинец.

Найденный больше чем в 60 процентах помад фирменных брендов, но никогда не маркируемый как таковой.

Почему это плохо: Свинец стал причиной участвующих поведенческих беспорядков и был связан с другими повреждениями центральной нервной системы, ошибками, уменьшал фертильность, гормональными изменениями и менструальными нарушениями.

НЕТ: Толуол.

Найден в лаке для ногтей и средствах для кутикулы и косметике для ногтей.

Почему это плохо: Толуол повреждает нервные, дыхательные, и сердечно-сосудистые системы; может также повредить почки, уменьшить количество спермы, стать причиной врожденных дефектов, и вмешаться в нормальные менструальные циклы.

НЕТ: Формальдегид.

Найден в увлажняющем креме, очищающем средстве для лица, шампуне, кондиционере, солнцезащитном креме, геле для тела, в геле для укладки, в средстве для лечения прыщей, в тенях для век, туши, присыпках для детей, креме для рук, в смазке, лаке для волос, в средстве для снятия макияжа с глаз. (Это также используется в качестве консерванта в еде — и в похоронных бюро!)

Почему это плохо: Формальдегид вреден для иммунной системы, является известным канцерогеном для человека и был связан с лейкемией, нерегулярными периодами, астмой, болезнью Лу Г ерига и повреждением ДНК.

НЕТ: Парабены.

Найден в шампуне, кондиционере, геле для тела, зубном отбеливателе, зубной пасте, лицевом моющем средстве,

солнцезащитном креме, увлажняющем креме, чернилах/вяжущих

средствах.

Почему это плохо: Парабены имеют эстрогенные эффекты на тело и связаны с раком груди.

НЕТ: Плацента.

Найден в некоторых средствах для волосах, увлажняющих кремах и чернилах.

Почему это плохо: Плацента может произвести эстроген, эстрон, эстрадиол и прогестерон, и увеличить Ваш риск для рака молочной железы и других проблем.

НЕТ: Фталаты.

Найден в некотором лаке для ногтей, в средствах для лечения ногтей и кутикулы, аромате, масле для ванн, увлажняющем креме и лаке для волос.

Почему это плохо: Фталаты могут быть токсичными для репродуктивной системы, вызывая бесплодие и врожденные дефекты. Поскольку они не перечислены на лейблах продукта, их может быть трудно разыскать (иногда обозначается как «аромат»).

НЕТ: Триклозан.

Найден в увлажняющем креме, креме для рук, шампуне, лицевом моющем средстве, кондиционере, дезодоранте, эксфолианте, геле для тела, зубной пасте.

Почему это плохо: Триклозан, как полагают, вмешивается в гормональный метаболизм щитовидной железы, вызывает антибиотическое сопротивление и создает канцерогенные составы, когда объединяется с хлорированной водой.

ДА: Естественная косметика и продукты ухода за собой.

Некоторая косметика утверждает, что была «органической», но, в отличие от еды, никакие устойчивые правительственные рекомендации для косметики или продуктов ухода за собой не существуют.

Основной гид для воды.

Единственный способ получить чистую воду состоит в том, чтобы использовать гидрофильтр неукоснительно. Чтобы быть самыми безопасными, объедините два вида фильтров, такие как обратный осмос плюс установленный краном углеродистый наполнитель.

ТИП ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПЛЮСЫ / МИНУСЫ

Обратный осмос / использует полупроницаемую мембрану для удаления частиц и молекул растворенных примесей удаляет все тяжелые металлы, бактерии, вирусы, и может удалить некоторые фармацевтические препараты. Неэкономичный -растрчивает понапрасну от 11 до 75 литров воды на каждые 3,78 литра годной к употреблению.

Вымывает все минералы, в том числе полезные для здоровья, такие как магний и калий. Не удаляет хлор, пестициды или гербициды. Некоторые утверждают, что вода становится несколько неприятной на вкус.

Дистилляция: доводит воду до кипения, затем поддерживает данную температуру. Собирает пар и конденсирует его обратно в воду. (Примеси кипят при более высоких температурах, поэтому они могут быть легко собраны и удалены). Удаляет все тяжелые металлы, бактерии, вирусы. Неэкономичный - растрчивает напрасну 19 литров воды на каждые 3,78 литра годной к употреблению. Вымывает все минералы, включая способствующие здоровью, типа селена. Не удаляет хлор, пестициды, гербициды, фармацевтические препараты. Некоторые утверждают, что вода приобретает немного неприятный вкус.

Фильтр с активированным углем (стандарта 53) (выпускается для монтажа на смеситель, под раковиной или в виде кувшинов) /

Вода проходит через фильтр с активированным углем, который задерживает множество примесей. / Различается у каждой марки. Все удаляют хлор, улучшают вкус и сокращают осадок. Большинство удаляют тяжелые металлы и дезинфицируют от побочных продуктов. Некоторые удаляют паразитов, пестициды, радон и летучие органические соединения. / Не удаляют фармацевтические препараты. Марки заметно отличаются по набору фильтруемых веществ.

Удалите токсины из Вашего дома.

По данным управления по охране окружающей среды, воздух в вашем доме может иметь сто раз превышающий уровень загрязнения, чем воздух на улице, в основном за счет летучих органических соединений, испускаемых от токсичных чистящих средств и других бытовых изделий. Воспользуйтесь этими советами, чтобы снизить бионагрузку дома.

НЕТ: Химическим очистителям дома.

Почти 90 процентов всех ядовитых воздействий происходит дома, в основном из вещей типа моющих средств, медикаментов, косметики и других средств личной гигиены. Худшими являются очистители канализационной трубы, духовки и унитаза, и продукты, содержащие хлор или аммиак. (Сочетание хлора и аммиака создает токсичный газ хлора, хлорамин, который применяли в качестве химического оружия в Первой мировой войне)

ДА: Используйте 100 % натуральные продукты.

Используйте по-настоящему натуральные продукты, такие как белый уксус, перекись водорода, лимонный сок, и старую добрую воду. Никакого риска эндокринных нарушений и большая отдача!

Как читать страшные этикетки.

Я была в ужасе, когда осознала, какими токсичными являются некоторые обычные предметы домашнего обихода. Следите за этими ярлыками-убедитесь, насколько они опасны! Они говорят совсем не о вреде для детей - это количество, которое может свалить взрослого весом 49 кг. Страшно!

Ядовитое, Опасное, и Высоко токсичное-Если вы проглотите одну чайную ложку или меньше, вы можете умереть.

Предупреждение или очень токсично. Если вы проглотите одну чайную - одну столовую ложку, вы можете умереть.

Осторожно или Токсично - Если вы проглотите количество от одной унции (0,03 л.) до одной пинты (0,47 л.), вы можете умереть.

Смешанный с водой белый уксус может очистить любые пол, окна, зеркала, или другие блестящие поверхности. Уксус помогает избавиться от зловония в раковине и плесени в душевой, очищает и смягчает одежду, и в сочетании с содой может прочистить канализацию.

Кастильское мыло и горячая вода устраняют грязь - используйте их где угодно с содой и / или уксусом, чтобы довести дело до конца.

Пекарская сода может быть использована для очистки столовых приборов, избавления от неприятного запаха ковров и собачьих лежачков, мытья щеткой туалетов и ванн, и дезодорирования вашего холодильника и морозильной камеры. В любом месте, в котором вы когда-то использовали чистящие порошки, вы можете использовать соду.

Лимонный сок может быть использован в качестве заменителя отбеливателя из-за его отбеливающих способностей.

Перекись водорода может быть использована в сочетании с белым уксусом, как одно из самых лучших дезинфицирующих моющих кухонных средств. Сьюзан Самнер, ученый, занимающийся

питанием в Виргинском политехническом институте и Государственном университете, открыла следующий способ:

Купите две пустые бутылки с распылителем и заполните одну перекисью водорода, а другую уксусом; распыляйте на вашу рабочую поверхность сначала уксус, затем перекись водорода (или наоборот), и вуаля! Испытания доказали, что результат очистки был более эффективным в устранении бактерий, чем любое моющее средство на хлорной основе, - и такой способ не выделяет канцерогенные диоксины от

отбеливателя. (Бонус: Этот спрей также работает для продуктов питания - и после того, как вы прополощите еду водой, он не оставляет поддающихся обнаружению остатков).

ДА: Используйте достоверно безопасные покупные чистящие средства.

Бытовые чистящие средства, которые заявлены как натуральные, могут быть токсичным, а мы и не подозревали. Пользуйтесь средствами компаний, известных своей экологической ответственностью, таких как Seventh Generation, Mrs. Meyer's, Dr. Bronner's, Ecover, and Method. Ищите следующие слова: без аммиака - биоразлагаемый - без красителей и отдушек - неканцерогенный - не на нефтяной основе - нетоксичный.

Нет: Искусственные дезодоранты для помещений.

Эти продукты только маскируют все, что производит неприятный запах. Они - маленькие заводы по производству летучих органических соединений, просто накачивающих токсины в ваши помещения.

ДА: очищайте ваш воздух HEPA-фильтром.

Исследование обнаружило, что использование HEPA-фильтров в течение 2 дней значительно улучшило сердечно-сосудистую систему здоровых некурящих людей. Приобретите себе такой с фильтром летучих органических соединений.

ДА: окружите себя зеленью.

Ученые НАСА выяснили, что одно растение в горшке на каждые сто квадратных футов (1 фут = 0,3 м.) может удалить множество вредных примесей из воздуха в вашем доме. Лучшие варианты: бамбуковые пальмы, английский плющ, герберы и зеленый хлорофитум.

НЕТ: мебели с защитным покрытием или грязеотталкивающей одежде.

Одно фтористое соединение, используемое для производства тканей, устойчивых к образованию пятен, и считаемое причиной врожденных дефектов и рака, было одним из самых высоко концентрированных в грудном молоке кормящих матерей.

ДА: органической одежде всегда, когда это возможно.

Производители хлопка используют больше всего (и наиболее разрушительные) пестициды. Ищите органический хлопок, особенно, что касается постельного белья и детской одежды.

Удалите токсины из своего двора.

Пестициды повышают риск заболеть многими видами рака, не говоря уже о реальной неизбежности эндокринных нарушений и, в конце концов, резистентности к инсулину. Удаление пестицидов из вашего дома и двора -

это в значительной степени задача номер один.

Откажитесь от химчистки.

Sierra Club (сообщество защитников природы) направило запрос в Управление по охране окружающей среды о запрете нонилфенол-и нонилфенолэтоксилатов (НФЭ), эстрогенных веществ, содержащихся в продукции для химчисток, около 400 миллионов фунтов которых производится каждый год. (Европа и Канада уже запретили их.) Пока это не произойдет, избегайте химчисток, или найдите химчистку, которая использует альтернативные продукты. Если вы должны прибегнуть к химической чистке, освободите одежду от пластикового пакета и проветривайте по крайней мере 4 часа.

НЕТ: уничтожителям сорняков.

Компании по химической обработке газонов используют атразин, гербицид, доказанно вызывающий чрезвычайные эндокринные расстройства. Лягушки мужского пола, обработанные атразином, выглядят хорошо снаружи, но имеют женские органы внутри-одна из причин, почему лягушки вымирают по всему миру.

ДА: сделайте ваш газон органическим.

ДА: засадите естественный сад.

Полезные бактерии в почве могут даже помочь вашему мозгу производить больше серотонина. Одно исследование показало, что бактерия *Mycobacterium vaccae* активирует проводящие пути нервной системы, сходные по эффектам с антидепрессантами.

НЕТ: шампуням от вредителей.

Одно недавнее исследование выяснило, что родители, которые мыли своих питомцев шампунями от вредителей с пиретрином, в два раза чаще имели аутистичных детей.

ДА: натуральным шампуням для животных.

Мой щенок Бакстер и я перешли от Давинс к продукции Др Хаушка.

НЕТ: детским шампуням от вшей.

Каждый раз, используя шампунь от вшей, вы выливаете пестициды на головы ваших детей.

ДА: позаимствуйте принципы "Нет гнидам!"

Используйте расческу для вшей и избавляйтесь от гнид до того, как они превратятся во вшей. Предупреждайте рецидивы несколькими каплями эфирного масла чайного дерева, распыляя его на их головы ежедневно.

НЕТ: огнестойкой одежде.

Убедитесь, что пижамы, постельные принадлежности, подушки и матрасы ваших детей не содержат полибромдифениловые эфиры (ПБДЭ),

химические вещества, сопряженные с нарушениями щитовидной железы, проблемами с обучением и памятью, потерей слуха, уменьшением количества спермы, и врожденными дефектами.

ДА: органическому постельному белью и одежде.

Ваше тело и тела ваших детей, и вся планета станут намного счастливее.

НЕТ: пластиковым игрушкам.

Многие производители и магазины обязались удалить фталаты из своих игрушек, но если отзыв игрушек из Китая и говорит нам что-то, так это то, что в данном случае мы не можем быть на 100 процентов уверены в формуле изделия.

ДА: деревянным и тряпичным игрушкам.

Выбирайте неокрашенную древесину и органические тканевые игрушки, и не покупайте игрушки, сделанные в Китае. (Извините, но пока они не возьмутся за ум, то лучше держаться от них подальше!)

НЕТ: соевым детским смесям.

Если ваш педиатр не говорит иначе. Младенцы, которые питаются соевыми детскими смесями, потребляют огромное количество фитоэстрогенов на килограмм массы тела.

ДА: грудному вскармливанию.

Попробуйте кормить грудью, и если вы не можете, попросите вашего педиатра рекомендовать лучшие смеси для Вашего ребенка. Не бойтесь, что экологические токсины могут попадать в грудное молоко. Эксперты утверждают, что преимущества грудного вскармливания превосходят любые потенциальные опасности.

НЕТ: бутылочкам с бисфенолом или отбеленным хлором подгузникам.

Не помещайте эндокринные разрушители непосредственно в рот ребенка или на его попу.

ДА: используйте стеклянные бутылочки и неотбеленные подгузники.

Используйте стеклянные бутылочки и неотбеленные подгузники, такие как не содержащие хлора подгузники Seventh Generation или gDiapers.

Удалите токсины из Вашей медицинской аптечки.

Теперь черёд большого НЕТ! Лекарствам.

Сотрудничая с вашим врачом, я хочу, чтобы вы удалили все безрецептурные и рекомендованные лекарства, когда и где это возможно. Точка. Конец.

Послушайте, я знаю, что заняла здесь сильную позицию. И, в конечном счёте, я бы не хотела жить в мире без современной медицины. Но за редким исключением, многие фармацевтические компании создают больше проблем, чем решают.

Вы когда-нибудь на самом деле читали вкладыш, который поставляется с вашим «лекарством»? Это заставляет задуматься, если побочные эффекты препаратов более зловещи, чем существующее состояние.

Препараты, к которым вы должны быть наиболее внимательными -те, которые я называю «анти»: антидепрессанты, противовоспалительные средства, антибиотики, и так далее. Эти препараты не работают совместно с природной биохимией организма, они работают против нее. За исключением крайних случаев, их побочные эффекты могут быть намного хуже, чем в первоначальном состоянии: камни в почках, нарушение свертываемости крови, заболевания крови, глухота, колит, грибковые инфекции, повышенная кишечная проницаемость, сыпь, затрудненное дыхание, тошнота, диарея, неспособности к оргазму, беспокойство, запор, увеличение веса, нарушение сна, выпадение волос, повышенное кровяное давление, анемия ... список можно продолжать и продолжать.

У меня есть пришедшие в лагерь «Потерявшего больше всех» конкурсанты, принимавшие двенадцать различных мед.препаратов. Они избавляют от некоторых проявлений заболевания, связанного с ожирением: высокого кровяного давления, диабета 2 типа, артрита, холестерина и тому подобных. Все эти препараты имеют побочные эффекты. Поэтому их врачи выписывают рецепт на другое лекарство для лечения побочных эффектов. В течение месяца конкурсанты перестают принимать эти лекарства постоянно. Вот ваше чудесное решение: диета и физические упражнения.

Возможно, наиболее страшные лекарства - и прямо противоположные программе «Управляй своим метаболизмом» -это синтетические гормоны. Речь об эндокринных разрушителях! Женщины переживали менопаузу в течение тысяч лет. Вдруг мы

думаем, что у Бога *природы* эволюции / (вставьте Вашу личную систему верований здесь) не все в порядке? Фармацевтические компании разворачиваются и внушают нам болезнь, которая и не болезнь вовсе, а затем они делают лекарство от нее, которое убивает нас.

Подумайте о том, что произошло, когда в 2002 вышли в свет выводы Инициативы Женского здоровья под эгидой Национального института здоровья. Восьмилетнее исследование лечения эстрогеном и прогестинном было остановлено через пять лет, потому что изучаемые женщины падали

замертво от сердечных приступов и инсультов. Исследователи проанализировали данные и обнаружили, что комбинация этих синтетических гормонов отвечает за:

- на 26 % более высокую долю рака груди.
- увеличение общего числа сердечно-сосудистых заболеваний на 22 %.
- увеличение инфарктов на 29 %.
- увеличение инсультов на 41 %.
- увеличение количества сгустков крови в легких на 100 %.

С того момента, как эти результаты были опубликованы, многие женщины отошли от гормонозаместительной терапии (ГЗТ). Но противозачаточные таблетки в высоком полете, несмотря на десятый доклад Национальной токсикологической программы по Канцерогенам, опубликованный также в 2002 году, который классифицировал все стероидные эстрогены - те, которые используются в ГЗТ и контроле над рождаемостью - как канцерогены. Национальный институт рака сообщает, что в то время как противозачаточные таблетки снижают риск рака яичников и эндометрия, они также могут увеличить риск груди, шейки матки и рака печени.

Почему управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами не запретит их? И вот почему:

Фармацевтические компании тратят сотни миллионов долларов, чтобы получить одобрение Управления для своих продуктов. Государственное финансирование не может идти в ногу с расширившимися обязанностями Управления, поэтому более 50 процентов работы Управления по проверке безопасности и эффективности финансируется за счет компаний, чья продукция в настоящее время находится на обозрении. (Думаете, конфликт интересов?)

А на другом конце фармацевтической цепочки, лекарственным компаниям нравится думать, что врачи работают для них. Они обслуживают обеды и ужины для них и всех их сотрудников. Врачи обязаны продолжать обучение. Как вы думаете, кто спонсирует эти расходы для них? Правильно: фармацевтические компании.

Сейчас, конечно, не все врачи плохие. На самом деле, я работаю со многими, которым я поклонюсь в ноги, они настолько этичны, талантливы и умны. В любой профессии вы найдете и хорошее, и плохое.

Итак, вот ваша лучшая линия обороны: Проходите осмотры, практикуйте профилактическую медицину и проявляйте инициативу. По большей части, вы можете уменьшить или даже вылечить большинство заболеваний с помощью диеты и изменения образа жизни. Используйте

презервативы для контроля над рождаемостью. Хорошо питайтесь и живите правильно для управления менопаузой естественным путем. Итог: Сделайте свое собственное исследование и запаситесь, по крайней мере, вторым мнением прежде, чем принимать препарат. Препараты имеют побочные эффекты. Упражнения, продукты питания, и правильно используемые витаминные добавки их не имеют. Принимайте лекарства только в качестве последнего средства.

Восстановление утраченных нутриентов.

В связи с изменением методов ведения сельского хозяйства, печального состояния нашей почвы, и отсутствия биоразнообразия в этой стране, даже наша цельная еда далеко не так питательна, как это было раньше. И под постоянными атаками окружающей среды, в которой мы живем, нашим телам нужны определенные питательные вещества, чтобы помочь нам справиться должным образом с токсическими явлениями. Учитывая все это, неудивительно, что более 80 процентов американцев подвержены серьезной недостаточности питательных веществ.

Вот почему после того, как мы Восстанавливаем цельные, питательные продукты в вашем рационе, мы должны также Восстановить потерянные питательные вещества, которые вы не можете получить любым другим путем, потому что некоторые недостающие витамины и минералы необходимы для производства гормонов. Что вам нужно, в первую очередь, это качественные поливитамины, кальций, а также добавки рыбьего жира.

Неважно, какие марки вы выбираете, попробуйте найти поливитамины, которые включают в себя следующие ключевые витамины и питательные вещества, каждый из которых необходим для нормальной работы гормонов. Я перечислила ежедневное потребление пищевых веществ, рекомендованное Институтом Линуса Полинга при Университете штата Орегон, всемирно известным научно-исследовательский центром по изучению микроэлементов. С помощью высококачественных мультивитаминов, кальция, и капсул рыбьего жира, в сочетании с диетой нашей программы, вы должны достигнуть этих уровней довольно легко.

| |
|------------------------|
| Биотин: 30 мкг. |
|------------------------|

Люди с сахарным диабетом 2 типа, принимающие биотин, имеют более низкий уровень глюкозы натощак. Биотин помогает организму использовать больше глюкозы для синтеза жирных кислот. Биотин также

стимулирует глюкокиназу, фермент печени ,
233

который увеличивает синтез гликогена и увеличивает высвобождение инсулина, который понижает содержание глюкозы в крови.

Пищевые источники: 1 яйцо (25 мкг), 1 ломтик белого хлеба (6 мкг); 1 целый авокадо (6 мкг)

Фолиевая кислота: 400 мкг.

Одно исследование показало, что фолиевая кислота может помочь снизить АКТГ, гормон надпочечников, что может привести к повышению кровяного давления. Обеспечение адекватного потребления фолиевой кислоты имеет важное значение для любой женщины детородного возраста, даже если вы не планируете забеременеть-на всякий случай, если решитесь, наличие фолиевой кислоты в организме заранее предотвратит дефекты нервной трубки, которые возникают в мозге и нервной системе у младенцев.

Пищевые источники: У чашки вареной чечевицы (179 мкг); У чашки приготовленного шпината (132 мкг), 6 побегов спаржи (134 мкг)

Ниацин: 20 мг.

Никотиновая кислота защищает ваше сердце, увеличивая уровень ЛПВП, снижая ваши ЛПНП , и превращая опасные крошечные частицы ЛПНП в более крупные, менее вызывающие сердечный приступ. Никотиновая кислота может увеличить производство гормона роста, но у людей, подверженных риску развития диабета, большие дозы ниацина могут вызвать всплеск инсулина и триглицеридов. Придерживайтесь дозировки в ваших поливитаминах и все будет хорошо!

Пищевые источники: 85 г. тунца (11,3 мг); 85 г. лосося (8,5 мг), 85 г. индейки (5,8 мг)

Пантотеновая кислота: 5 мг.

Все стероидные гормоны, включая эстроген и прогестерон, а также нейротрансмиттеры ацетилхолина и мелатонин, могут быть произведены

только при достаточном наличии пантотеновой кислоты, или витамина В5. Кроме того, ваша печень нуждается в коферменте А витамина В5, чтобы обезвредить некоторые лекарства и токсины.

Пищевые источники: 1 целый авокадо (2 мг), 230 г. йогурта (1,35 мг);
¹А чашки сладкого картофеля (0,88 мг)

Рибофлавин: 1,7 мг.

Рибофлавин-он же витамин В2 помогает усваивать витамин В6, ниацин и фолиевую кислоту. Рибофлавин также участвует в правильной деятельности щитовидной железы и помогает контролировать уровень гомоцистеина.

Пищевые источники: 1 стакан обезжиренного молока (0,34 мг), 1 яйцо (0,27 мг); 75 г. говядины (0,16 мг)

Тиамин: 1.5 мг.

Тиамин помогает организму усваивать глюкозу. Любители углеводов часто испытывают недостаток тиамина. Одно исследование показало, что после четырех дней увеличенного потребления углеводов, тиамин у людей падал до 20 процентов.

Пищевые источники: 85 г. постно приготовленной свинины (0,72 мг); 1 чашка длиннозерного коричневого риса (0,21 мг); 28 г. бразильских орехов (0,18 мг)

Витамин А: 2500 МЕ.

Витамин А взаимодействует с витамином D и гормонами щитовидной железы, чтобы непосредственно влиять на способ воспроизводства ваших генов, помогая обучать каждый тип клеток их конкретной работе. Витамин А также помогает защитить вашу иммунную систему и кожу.

Пищевые источники: чашки приготовленной мускатной тыквы (1907 МЕ), стакана измельченной моркови (1793 МЕ); чашки приготовленной белокачанной капусты (1285 МЕ)

| |
|--------------------------|
| Витамин В6: 2 мг. |
|--------------------------|

Витамин В6 помогает телу высвобождать глюкозу из запасов гликогена и синтезировать нейротрансмиттеры серотонина, дофамина и норадреналина. Витамин В6 связывается с рецепторами эстрогена, прогестерона, тестостерона и других стероидных гормонов, предотвращая чрезмерное усвоение гормонов, что может помочь уменьшить риск рака молочной железы и рака простаты. Витамин В6 может также может помочь облегчить ПМС, депрессию и синдром запястного канала, вызываемый

гипотиреозом.

Пищевые источники: 75 г. курицы (0,51 мг), 1 средний банан (0,43 мг); 150 г. овощного сока-коктейля (0,26 мг)

Медь: 900 мкг.

Медь работает с цинком, чтобы помочь поддержать щитовидную железу, но избыток в одном создаст дефицит другого. Избыток меди также может стимулировать активность простагландинов, вмешиваться в деятельность антиоксидантов, и снижать вашу иммунную систему, поэтому придерживайтесь дозы в ваших поливитаминах. Медь также помогает конвертировать дофамин в норадреналин.

Пищевые источники: 28 г. орехов кешью (629 мкг), 1 чашка сырых нарезанных грибов (344 мкг), 2 столовые ложки арахисового масла (185 мкг)

Железо: 18 мг.

(сноска: Мужчины и женщины в период постменопаузы редко имеют дефицит железа, и слишком большое его количество может

236

повысить риск сердечно-сосудистых заболеваний, если вы находитесь в одной из групп, ищите поливитамины без железа по этой причине. Но женщины в период пременопаузы, подростки и дети подвержены риску дефицита железа и должны принимать добавки железа).

Ваше тело нуждается в железе, чтобы правильно использовать йод для активации тироксина. Исследователи недавно обнаружили гормон под названием гепцидин, который регулирует уровень железа в организме. Если у Вас воспалительный синдром кишечника или другие воспаления, вы можете иметь слишком много гепцидина и слишком мало железа в вашем организме. Люди с целиакией, те, у кого были язвы, вегетарианцы и спортсмены более склонны к дефициту железа.

Пищевые источники: 6 средних устриц (5,04 мг), 1 столовая ложка патоки (3,5 мг); 85 г. темного куриного мяса (1,13 мг)

Магний: 320 мг (для женщин) - 420 мг (для мужчин).

Всего несколько дней дефицита магния может стимулировать высвобождение воспалительных цитокинов, про-воспалительных молекул,

которые связаны с резистентностью к инсулину. От 25 до 38 процентов больных диабетом не получают достаточного количества магния, но магний может помочь уменьшить глюкозы в крови: Люди, которые едят больше магния, имеют на 30 процентов ниже вероятность развития метаболического синдрома.

Пищевые источники: 23 ореха миндаля (78 мг); чашки приготовленного мангольда (78 мг); чашки вареной лимской фасоли (63 мг)

Витамин B12: 30 мкг.

Пожилые люди не могут усваивать витамин B12 из пищи и им необходимы добавки. Вегетарианцы должны принимать B12, поскольку мы получаем его только из продуктов животного происхождения. Диабетики часто имеют дефицит B12, поскольку поджелудочная железа снабжает ферментами и кальцием, необходимыми для поглощения B12 из пищи.

Пищевые источники: 85 г. сваренных на пару моллюсков (84 мкг), 85 г. сваренных на пару мидий (20,4 мкг), 85 г. приготовленной говядины (2,1 мкг)

Витамин C: 400 мг.

Мы не можем производить витамин C, таким образом, мы должны получить его из нашей диеты. Витамин C также важен, помогая поддерживать надлежащий синтез гормонов надпочечников. Поскольку ваш организм не может вырабатывать витамин C, во время стресса хорошо бы принимать немного большие дозы. Люди, которые принимают дополнительно витамин C на регулярной основе могут иметь на 25-40 процентов более низкий риск сердечно-сосудистых заболеваний. Большинство добавок содержат только 60 мг, что не достаточно, чтобы насытить кровь и клетки-попытайтесь достичь дозировки по меньшей мере 400 мг, употребляя богатые витамином C продукты.

Пищевые источники: У стакана сырого нарезанного сладкого красного перца (141 мг), 1 чашка клубники (82 мг), 1 средний помидор (23 мг)

Витамин D: 2000 МЕ.

(сноска: Института Линуса Полинга также рекомендует десять - пятнадцать минут прямого полуденного солнца на руки и ноги или лицо и

руки по крайней мере три раза в неделю).

Витамин D помогает организму регулировать уровень кальция, повышает иммунитет, препятствует аутоиммунным заболеваниям (например, воспалениям), понижает кровяное давление, и может снизить риск развития остеопороза и молочной железы, толстой кишки и рака предстательной железы. Слишком малое количество витамина D может негативно сказаться на уровнях инсулина и глюкозы в крови у больных диабетом 2 типа.

Пищевые источники: 85 г. консервов горбуши (530 МЕ), 85 г. консервированных сардин (231 МЕ), 230 г. витамин-D-обогащенного молока (98 МЕ)

Витамин E: 200 МЕ.

(сноска: Институт Линуса Полинга рекомендует 200 МЕ природного D-альфа-токоферола каждый день или 400 МЕ через день).

Витамин E также помогает замедлить старение клеток и тканей и может помочь уменьшить негативные последствия загрязнения окружающей среды в организме. Лабораторные исследования показали, что витамин E может быть особенно эффективным средством, помогающим предотвратить и лечить гормонально-активные виды рака, такие как рак молочной железы и простаты.

Пищевые источники: 28 г. фундука (4,3 мг), 1 столовая ложка рапсового масла (2,4 мг), 1 столовая ложка оливкового масла (1,9 мг)

Витамин K: от 10 до 20 мкг.

Витамин K способствует свертыванию крови после травм и защищает от остеопороза, камней в почках, кистозного фиброза и-представьте-запах тела. Витамин K содержится в высокой концентрации в поджелудочной железе и может участвовать в процессе здорового высвобождения инсулина после еды.

Пищевые источники: 1 стакан измельченной сырой капусты кале (547 мкг); 1 стакан сырого шпината (299 мкг); 1 чашка нарезанной сырой брокколи (220 мкг)

Цинк: 15 мг.

Уровень цинка имеет тенденцию быть ниже у пожилых людей, страдающих анорексией, алкоголиков, придерживающихся жестких диет, детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью, и диабетиков. Уровни цинка связаны с лептином, гормоном, который помогает нам чувствовать себя насытившимися. Исследования показывают, что восстановление недостатка цинка помогает людям увеличить мышечную массу тела при одновременном сохранении или потере жировой ткани.

Пищевые источники: 6 средних устриц (76,3 мг); 85 г. темного мяса индейки (3,8 мг); У стакана жареных бобов (1,8 мг)

Селен: 70 мкг.

Большинство жиросжигающих гормонов ТЗ в нашем организме активизируется, когда селен-зависимые ферменты помогают преобразовать Т4 в Т3 путем удаления одного атома йода. Селен также производит другие ферменты, которые помогают детоксикации организма от воздействия загрязнителей окружающей среды, фармацевтических препаратов, и излучения.

Пищевые источники: 85 г. мяса краба (41 мкг), 85 г. креветок (34 мкг), 2 ломтика цельнозернового хлеба (23 мкг)

Хром: 60-120 мкг.

Около 90 процентов из нас не получают достаточного количества хрома, но хром помогает инсулину забирать глюкозу из крови и внедрять ее в клетки. Низкие уровни хрома могут привести к дисфункции инсулина и высокому уровню триглицеридов, увеличивая риск сердечных заболеваний у людей, уже предрасположенных к метаболическому синдрому, и имеющих сердечно-сосудистые проблемы.

Пищевые источники: У чашки брокколи (11 мкг), 1 среднее яблоко (1,4 мкг), У стакана зеленой фасоли (1,1 мкг)

Калий: 4.7 г.

Калий является одновременно минералом и электролитом, который двигается взад и вперед через мембрану клетки, заменяя натрий на калий. Этот динамический обмен энергией, на которую приходится до 40 процентов нашего метаболизма, защищает клеточные мембраны и является ключевым аспектом нашей нервной, мышечной и сердечной функции.

Пищевые источники: 1 средний печеный картофель (926 мг); У стакана чернослива (637 мг); 170 г. томатного сока (417 мг)

Кальций: 10001200 мг.

(сноска: Ваши поливитамины скорее всего, имеют некоторое количество кальция в составе, но далеко не необходимые 10001200 мг, потому что таблетки не поместились бы в горло! Ищите добавки карбоната кальция или цитрата кальция, обе легко поглощаемые -карбонат впитывается с пищей, цитрат без).

Кальций дает возможность ферментам разлагать гликоген, высвобождая энергию для использования мышцами и предотвращая мышечные судороги и спазмы. Кальций также помогает нашей нервной системе отправлять сообщения и играет важную роль в секреции инсулина. Ваше тело может поглотить максимально за один раз только 300 мг, так

что если вы не едите три порции молочных продуктов в день, принимайте ваши добавки кальция 2 раза в течение дня.

Пищевые источники: 1 стакан йогурта (300 мг); У чашки приготовленной китайской капусты (239 мг); У стакана белой фасоли (113 мг)

ОМЕГА-3 жирные эйкозопентаеновая и докозагексаеновая кислоты: 1 г.

Ваше тело не может производить эти жиры, но вы нуждаетесь в них, чтобы выжить. Капсулы рыбьего жира позволят вам получить почти волшебную пользу для здоровья без токсичности тяжелых металлов и пестицидов, накапливаемых в рыбе. Рыбий жир снижает уровни триглицеридов, артериального давления, ЛПНП, воспаления, артериальные бляшки, а также повышает ЛПВП, которые помогают предотвратить болезни сердца. Рыбий жир также резко снижает риск смерти у тех людей, кому уже поставлен диагноз болезни сердца, за счет снижения распространения инфарктов, инсультов и аритмии. Растущее число исследований показывает, что добавки омега-3 могут помочь предотвратить или лечить другие заболевания, в том числе СДВГ, астму, биполярное расстройство, рак, слабоумие, депрессию и диабет.

Пищевые источники: 110 г. дикого лосося (2 г); У чашки грецких орехов (2,27 г), 2 столовые ложки льна (3,5 г)

Сбалансируйте выход вашей энергии.

Вы можете следовать этой диете в точности, избавиться от всех токсинов в вашем доме, принимать отличные витаминные добавки каждый день, но если вы не узнаете, как управлять своим стрессом и сбалансировать свою энергию, вы по-прежнему будете саботировать свои гормоны.

Раньше мы гасили наши гормоны стресса кортизол и адреналин, когда мы убегали от львов в джунглях. Теперь, если наш босс предъявляет необоснованные требования, мы не можем выпустить этот стресс, переместившись и внезапно оставив его одного. Нет, мы просто должны смириться с этим и сидеть там, со своим сердцебиением, адреналином и кортизолом, пульсирующими через наши вены, и изо всех сил пытаться сохранить самообладание и быть хорошими и послушными работниками.

Постоянное переутомление без достаточной релаксации будет держать ваше тело в режиме «убегай или сражайся» слишком долго, разъедая ваши

органы и железы, пока ваша система не выйдет из строя в принципе. Люди, которые преимущественно выделяют кортизол в ответ на стресс, также имеют преимущественный жир на животе, независимо от того, сколько они весят. Они также чаще испытывают регулярные всплески тяги к углеводам.

Когда вы перегружаете свой мозг и не нагружаете ваше тело, когда вы спите слишком мало и беспокоитесь слишком много, ваш уровень гормона роста не достигает регулярных дневных и ночных всплесков. Вы не можете так же легко преобразовывать гормоны щитовидной железы. Гормон голода грелин взмывает вверх; гормон сытости лептин падает. Уровень сахара в крови зашкаливает, и в течение нескольких дней, ваше тело становится инсулинорезистентным - даже если у вас нет избыточного веса.

Я всецело за тяжелую работу. Но я верю также в полное восстановление. Давайте посмотрим, как вы можете позволить своей эндокринной системе взять передышку, чтобы она смогла восстановить себя и позволить вашим гормонам снова сбалансировать их оптимальный уровень.

| |
|---|
| <p><i>Тактика восстановления энергии № 1: спите по меньшей мере 7 часов ночью.</i></p> |
|---|

Спать всю ночь это не роскошь-это первая необходимость для здорового гормонального баланса. Как только вы опуститесь ниже семи часов в сутки, вы подвергнетесь гораздо большему риску развития диабета, рака, болезней сердца, инсульта, депрессии и многим, гораздо более многим килограммам.

Некоторые исследователи полагают, что медленный сон-глубокий сон без сновидений, в который вы идеально погружаетесь три или четыре раза за ночь - на самом деле может регулировать обмен веществ. На самом деле, 4 стадия медленного сна, которая наступает примерно через час после нашего засыпания, - та, в которой мы выпускаем наибольшие импульсы гормона роста,

гормона, который побуждает тело сжигать накопленный жир.

Когда мы молоды, мы тратим около 20 процентов нашего сна в стадиях 3 и 4 медленного сна. Но по мере взросления мы можем проводить там только около 10 или даже 5 процентов .

К сожалению, всего две ночи плохого сна позволяют сократить ваш гормон сытости лептин на 20 процентов и увеличить "голодный" грелин на 30 процентов. Этот двойной удар намного увеличивает вероятность, что вы

перекусите лакомствами с высоким содержанием углеводов, которых только не хватало для Вашего уровня инсулина - и исследование Университета Чикаго обнаружило, что всего три ночи плохого сна делают ваше тело на 25 процентов менее чувствительным к инсулину, что эквивалентно резистентности к инсулину от набранных 20-30 лишних килограммов.

Для того, чтобы блокировать жирозапасающие гормоны и способствовать полному высвобождению жиросжигающих гормонов, вам нужно набрать не менее семи часов в сутки. Не забывайте об этом с одной оговоркой.

Абсолютно никаких углеводов перед сном. Ваш уровень гормона голода грелина должен быть высоким, чтобы достигнуть стадий сна 3 или 4. Углеводы подавляют грелин быстрее, чем любое другое питательное вещество, поэтому прием чего-либо, особенно углеводов, перед сном может задержать ваш вход в глубокий сон на несколько часов. Высвобождение гормона роста возможно, лишь, когда тело находится в полу-голодном состоянии, поэтому выброс инсулина, который приходит после углеводов, автоматически служит препятствием выпуску гормона роста. Я страстно преданна ограничению углеводов перед сном - зачем сознательно есть то, что мешает восстановительному сну и блокирует выпуск одного из самых полезных гормонов за весь день? Не делайте этого!

Тактика восстановления энергии № 2: двигайтесь ежедневно.

Упражнения - это вид профилактической медицины № 1, который значительно влияет на ваш гормональный баланс. Если вы действительно вкладываете в них энергию, упражнения высвобождают жиросжигающий гормон роста, снижают уровень кортизола, и делают клетки более чувствительными к инсулину. Интенсивные упражнения даже увеличивает Ваш метаболизм-повышая гормоны щитовидной железы в течение короткого времени. И любой тип упражнений повысит тестостерон.

Упражнения также повышают ДГЭА, который поддерживает ваши переутомленные надпочечники, чтобы дать вам больше энергии, укрепить либидо, и помочь облегчить депрессию. Упражнение наполняют тело эндорфинами, природными морфиноподобными биохимическими веществами, которые вызывают «эйфорию бегуна.» Эндорфины улучшают реакцию вашего организма на стресс, повышают настроение, и даже увеличивают выпуск вашим гипофизом гормона роста.

Чтобы использовать упражнения для приведения в баланс ваших гормонов, сосредоточьтесь на этих семи предложениях. (Примечание: Если

вы хотите приобрести программу упражнений «шаг за шагом», я призываю вас оценить мои первые две книги, «Выигрывай, теряя, для начинающих», или «Делаем рельеф, для среднего и продвинутого уровней»).

Занимайтесь от 4 до 5 часов в неделю. Забудьте о фитнес-советах «пройдитесь по парковке!» и «поднимайтесь по лестницам!». Вы не сможете потерять вес от десятиминутных фитнес-порывов. Нет, вам нужно добраться до тренажерного зала, работать там не покладая рук, и довести дело до конца. Вы будете сжигать на порядок больше калорий за меньшее время, и наслаждаться большими гормональными выгодами. Всего три недели таких упражнений может запустить вспять инсулиновую резистентность.

245

Занимайтесь экстремально. Я хочу, чтобы вы потели, растягивали, заставляли себя. Вы должны достигнуть 85 процентов вашей максимальной частоты сердечных сокращений ($220 - \text{ваш возраст} = \text{максимальная частота сердечных сокращений}$, или MHR). Интенсивные упражнения увеличивают выпуск вашим телом эндорфинов и гормона роста.

Основывайте свои тренировки на силовых упражнениях.

Женщины, которые поднимают умеренные-тяжелые веса, более активно производят гормон роста после тренировок, и на более длительное время, чем женщины, которые выполняют другие виды упражнений. Чем больше ваша мышечная масса, тем выше ваш метаболизм и более чувствительными становятся ваши мышцы к инсулину. (Это относится не только к людям с избыточным весом - люди со средним весом имеют гораздо лучший гормональный баланс, когда у них больше мышц.)

Используйте круговые тренировки, чтобы совместить кардио-и силовые тренировки. Каждый из ваших пяти часов должен быть сочетанием кардио и силовых тренировок. Круговая тренировка сочетает обе. Например, сделайте сет приседаний, затем незамедлительно выполните сет отжиманий. Повторите каждый сет три раза, а затем перейти к двум другим упражнениям, которые работают две разные части тела, и чередуйте их.

Ну вот. У вас уже и круговая тренировка. Это так легко.

Также попробуйте интервальные тренировки. Выполняйте интервалы ходьбы и бега. Начните с чередующихся тридцати секунд ходьбы и тридцати секунд бега. Делайте так в течение тридцати минут. Интервалы дают те же гормональные преимущества и дополнительное потребление кислорода после тренировки, или ДПКТ -также известное как дожигание - как более длинные серии непрерывных интенсивных физических

упражнений.

Добавьте дополнительное кардио после первых пяти часов. Вы можете добавить дополнительные часы кардио - только после вы сделаете ваши силовые тренировки. Попробуйте добавить сессию от тридцати минут до одного часа в действенную тренировку, выполняемую дважды в день.

Делайте это, даже если вы ненавидите это. Я ненавижу! Но подобно тому, как вы работаете, чтобы оплатить ипотеку или автокредит, вы работаете в тренажерном зале, чтобы защитить ваш самый важный актив: здоровое тело. Как только вы встали на устойчивый путь с помощью упражнений, вы автоматически будете чувствовать меньше стресса.

Тактика восстановления энергии № 3: будьте добры к себе.

Вы бы обращались со своими детьми так, как вы относитесь к себе? Вы хотели бы, чтобы они жили без любви, воспитания, сна, игр? Так с какой стати вы относитесь к себе таким образом?

Если бы я могла навсегда записать в вашу голову одно сообщение, то это было бы такое: Себялюбивый - это не слово на три буквы. Себялюбивый не означает нарциссический или тщеславный - оно значит здоровый. Я знаю из собственного опыта и наблюдая, как тысячи людей меняют свою жизнь, что единственный путь достигнуть этого - это поставить себя в первую очередь.

Пересмотрите свой круг друзей. Мы имеем в мозге специфические нейроны, которые заставляют нас автоматически отражать эмоции людей вокруг нас. Спросите себя: Кто заставляет меня чувствовать себя плохо, когда я болтаю с ним? Кто оставляет во мне чувство опустошенности? Примите меры, чтобы свести к минимуму любое время, которое вы проводите с этим человеком.

Обратитесь за помощью. Никто не приходит к чему-либо в жизни без посторонней помощи. Попросите продвижения по работе, попросите родню понаблюдать за детьми, чтобы вы могли позаниматься в вашем классе йоги, попросите тренера научить вас упражнению. Одно исследование Журнала Американской медицинской ассоциации обнаружило, что люди, которые имели краткий ежемесячный разговор с тренером, как правило, всего десять-пятнадцать минут - сохраняли большую потерю веса, чем люди, которые не имели каких-либо личных контактов с наставником.

Определите ваши источники стресса. Когда я не сплю по ночам с

мыслями, вертящимися в моей голове, я встаю и записываю их все. Я определяю, что беспокоит меня и создаю план действий, чтобы исправить это.

Научитесь медитировать. Медитация для мозга то же самое, что упражнения для тела. Она укрепляет префронтальную кору, часть вашего мозга, которая регулирует эмоции. Когда эта часть мозга становится сильнее, исследования показывают, что люди, как правило, счастливее и быстрее оправляются от негативных событий.

Попробуйте другие виды упражнений. Люди, которые занимались тайчи и цигун три раза в неделю в течение двенадцати недель, значительно снизили свой индекс массы тела, окружность талии и артериальное давление. Участники имели высокий сахар в крови в начале исследования, но через три месяца, их Hb1Ac, инсулин натощак, и резистентность к инсулину максимально уменьшились.

Еженедельно ходите на массаж. В исследовании с участием девочек-подростков с проблемами строения тела, те, кто ходил на массаж, имели более низкий уровень тревоги, депрессии и кортизола, и более высокие уровни дофамина, нейромедиатора, который улучшает настроение. Кроме того, массаж повышает серотонин, то же действие производят многие антидепрессанты.

Пожалуйста, берите отпуск. Работа более сорока часов в неделю удваивает риск женской депрессии и повышает риск мужской на 33 процентов. Но даже при переработках каждая третья из нас не берет свой отведённый отпуск. Не делайте себя легкой добычей для сердечного приступа. Вы заслужили этот отдых - примите его.

После того как вы сбалансируете свою энергию, все части плана «Управляй своим метаболизмом» станут на свои места. Вы вооружены программой, которая поможет вашей способности справляться со стрессом, будь то психологический или экологический. У вас есть знания, что нужно держаться подальше от токсинов, которые повреждают ваш метаболизм. Вы знаете, какие продукты есть, и как их есть, чтобы запустить ваши жиросжигательные гормоны и сохранять ваши жиронакопительные гормоны низкими. Короче говоря, у вас есть все ресурсы, необходимые для того, чтобы справиться с любой ситуацией в этом безумном мире и выйти из нее стройнее, чище и счастливее.

Теперь обратимся к двухнедельному плану питания и рецептам - и вы увидите, как легко (и как вкусно) может быть план питания «Управляй своим метаболизмом».

* У 1 Мужчины и женщин после менопаузы редко имеют дефициты в

железе, а слишком большое количество может поднять риски болезней сердца; если Вы находитесь в любой группе, ищете поливитамины без железа по этой причине. Но предклиматерические женщины, подростки и дети все из-за опасности железодефицита должны его добавить.

* 2 *Linus Pauling Институт также рекомендуют десять -пятнадцать минут прямого полуденного солнца для рук и ног или лица и руках по крайней мере три раза в неделю.

* 3 *The Института Линуса Полинга рекомендуют 200 IU естественного d-альфа токоферола каждый день или 400 IU через день.

* 4 в содержании Ваших поливитаминов вероятно есть немного кальция, но нигде около 1,000 - 1,200 мг кальция, в котором Вы нуждаетесь, потому что таблетка не соответствовала бы размеру Вашего горла! Ищите карбонат кальция или дополнение лимоннокислого кальция, поскольку оба всасываются по разному — карбонат лучше всего с едой, кальций с солью лимонной кислоты - без.

Глава 9. Планы питания и рецепты системы «Управляй своим метаболизмом».

Планы питания и 15 дополнительных быстрых и лёгких блюд, чтобы одна нога была на кухне, а другая здесь.

Я знаю, что изучение нового образа питания может быть проблемой. Я хочу, чтобы Вы увидели, как легко и невероятно приятно это может быть, питание - лучший способ оптимизировать ваши гормоны, не тратя время на кухне или миллионы долларов в магазине. Вот почему я собрала образцы меню и шестнадцать рецептов, которые собрали в себе все принципы и стратегии. Даже если вы решите, что вы не хотите следовать этим в пожеланиям, пожалуйста, просто просмотрите их. Вы сможете видеть очень ясно, как Ваш «Мастер Метаболизм» выглядит в реальной жизни.

Управляйте своим питанием сами.

Исследование за исследованием показывают нам, что способом получить все преимущества всех питательных веществ является сбалансированное употребление в пищу цельных продуктов. Это не только долгосрочные выгоды - всего после четырех дней следования такой диете, участники исследования чувствовали себя более удовлетворенным, сжигали больше калорий в состоянии покоя и при физической нагрузке, сжигали больше калорий во время сна, улучшили свой состав тела, и сожгли более жира, чем те, кто следовал традиционной диете.

Когда вы едите так, как хочет ваше тело, когда вы держитесь подальше от разрушающей эндокринную систему хлама и едите цельные, натуральные продукты в правильном соотношении, ваши гормоны естественным образом выравниваются. Уровень инсулина падает. Ваши клетки становятся более чувствительны к инсулину и лептину. Ваш уровень грелина остается низким после еды. Холецистокинин повышается. Ваш уровень тестостерона возрастает, сжигая жир и наращивая мышечную массу, даже когда вы спите. Ваша щитовидная железа в отличном состоянии и помогает вашему метаболизму продолжать сжигать калории. Ваш уровень эстрогена остается в пределах нормы. Ваш уровень кортизола остается низким, и ваш висцеральный жир тает.

Посещение ресторанов.

Когда дело доходит до общественного питания, сократите его до минимума! Простая истина заключается в том, что вы действительно не можете знать, что входит в состав такой пищи или откуда берется. Вы можете задать правильные вопросы о том, используют ли они органические продукты. Вы можете сказать начистоту и попросить их приготовить пищу на гриле вместо жареной. Бла, бла, бла - мы знаем все правильные вещи, которые нужно спросить, но суть в том, что качество еды, вероятно, не блещет. Рестораны являются коммерческими предприятиями, и они зарабатывают деньги, так что, вероятно, используют дешевые ингредиенты, как транс-жиры, ВФКС, неорганические продукты, и так далее.

Путем сокращения расходов на питание вне дома, вы сэкономите (деньги вы можете потратить на здоровые продукты), и вы обеспечите себе успех в управлении метаболизмом.

Я до сих пор посещаю рестораны, но не более чем пять раз в неделю, и когда я делаю это, я заказываю белую рыбу или океанический лосось, здоровые зерновые, такие как коричневый рис, и много овощей. Это так просто - следовать плану.

Вы теряете вес, потому что вы работаете со своими гормонами, а не против них.

Ну, и как именно это сделать? Как скомпоновать эти продукты вместе в правильном соотношении? Окей, я собираюсь сделать это лёгким для вас.

С момента моей предыдущей статьи по приведению в баланс ваших макроэлементов, я поняла, что это может ввести в заблуждение людей. (От

вас поступили, вероятно, тысячи электронных писем, которые наводили меня на верное решение.) Затем, в моей второй книге, я создала меню и рецепты, чтобы проиллюстрировать, как сбалансировать углеводы, белки и жиры. Гениально, не так ли? Я так и думала. Но вы хотели что-то попроще и напоминали мне, что не все имеют возможность есть еду домашнего приготовления на протяжении всей недели. В точку! В попытке сделать это легким для вас, я создала «Управляй своей едой» в цифрах. С этой схемой «хватай и беги», все, что вам нужно сделать, как простая арифметика: $1 + 1 =$ идеально сбалансированная, разжигающая метаболизм еда. И перед вами открываются большие возможности.

ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ.

Этот двухнедельный план питания, состоящий из полностью здоровой для гормонов пищи необходим, чтобы сделать вас подтянутыми и мускулистыми и сохранить это состояние. Каждый из этих дней был построен с использованием как можно большего числа питательных групп, насколько это возможно. Вы заметите, что все блюда сбалансированы по жирам, белкам и углеводам, за исключением ужина. Помните, что ужин является преимущественно белковым и со здоровыми жирами с овощами с чрезвычайно высоким содержанием клетчатки, чтобы сохранить ваш уровень инсулина низким ночью, так что вы можете извлечь максимум из производства гормона роста во время сна. По этой же причине там нет вечерней закусочки, я не хочу какого-либо инсулина в вашем теле после 9 вечера.

Выделенные жирным шрифтом пункты в меню можно найти в рецептах программы. В случае, если вы не любите рецепты, я также включила некоторые очень простые блюда из жареного мяса и вегетарианские блюда, которые не требуют рецепта. Ответ на проблему каждого «Что у нас на ужин?» - пакеты из фольги. По существу, вы берете ваше мясо и овощи, поливаете колпачком оливкового масла и немного солите и перчите, обортываете их в фольгу, бросаете в гриль и вы в ажуре.

Я также составила список покупок, чтобы помочь сделать вашу кухню заполненной, а вас воодушевленными - вы найдете на стр.

236 список моих любимых брендов органических и натуральных продуктов.

Как долго нужно держать еду в гриле?

Я не эксперт, когда дело доходит до приготовления пищи, но я всегда

могу положиться на свой гриль, чтобы выглядеть хорошо. Для большинства людей, приготовление мяса, сперва, немного сбивает с толку. Не переживайте - просто следуйте этой схеме. Попробуйте переворачивать ваше мясо только один раз, в середине общего времени готовки, чтобы позволить ему достигнуть верной степени прожарки.

ПЛАН ПИТАНИЯ.

План питания. Понедельник. **День 1.**

Завтрак: омлет из белков с помидорами и 1 грейпфрут.

Обед: Юго-западный куриный салат.

Перекус: апельсин с горстью грецких орехов.

Ужин: палтус на шампурах с баклажанами, перцем и луком.

План питания. Вторник. **День 2.**

Завтрак. Смузи из ягод.

Обед: Салат из романо с сырыми овощами, бальзамическим уксусом и оливковым маслом, и 5 больших креветок.

Перекус: морковные палочки и хуммус.

Ужин: Дикий лосось из Тихого океана с овощами на гриле.

План питания. Среда. **День 3.**

Завтрак: утренний буррито.

Обед: Макароны из цельнозерновой муки с Миндально-томатным соусом и 5 больших королевских креветок.

Перекус: половина чашки черных бобов и сальса.

Ужин: приготовленная на грилле свиная отбивная с зеленой фасолью на пару.

План питания. Четверг. **День 4.**

Завтрак: Парфе с двумя взбитыми белками.

Обед/: куриная грудка на гриле и шпинат с луком и грибами, приготовленными на пару.

Перекус: нежирный греческий йогурт с ксилитом (натуральный подсластитель), корицей и крошеным подсушенным миндалем.

Ужин: Говядина Чипотл.

План питания. Пятница. **День 5.**

Завтрак: омлет из 3 белков с томатами и порезанной индюшачьей грудкой и 1 кусок тоста из 7 злаков.

Обед: Куриные тако с «пьяной» фасолью.

Перекус: горсть семян подсолнечника.

Ужин: лимонно-чесночные креветки с овощами.

План питания. Суббота. **День 6.**

Завтрак: здоровая яичница по-флорентийски.

Обед: горячий сендвич с тунцом.

Перекус: органические обезжиренные палочки моцареллы и полчашки черники.

Ужин: тилапия на гриле и цветная капуста на пару.

План питания. Воскресенье. **День 7.**

Завтрак: гречка с обезжиренным молоком и 2 взбитыми белками.

Обед: филе тунца на гриле с 1/4 чашки коричневого риса и микс зеленых овощей.

Перекус: морковные палочки с 1/2 чашки хумуса.

Ужин: вырезка свинины со спаржей на пару.

План питания. Понедельник. **День 8.**

Завтрак: 3 белка, 1 сосиска из индейки, половина сливовидного помидора, 1 кусок тоста из 7 злаков.

Обед: 1/2 чашки черной фасоли, 1/2 чашки сальсы, 1/4 чашки сыра, 1 цельнозерновая тортилья; 1/2 греческого йогурта для заправки.

Перекус: 3 кусочка арбуза с 1/4 чашки сырого миндаля.

Ужин: говяжья пашина на гриле с луком на гриле и брюссельской капустой на гриле.

План питания. Вторник. **День 9.**

Завтрак 1: пакет овсяной каши быстрого приготовления Quaker с 2 белками яйца вкрутую

Обед: порезанная грудка индейки с миксом овощей на листе салата романо с маслом и уксусом

Перекус: кукурузные чипсы (фирмы Guiltless Gourmet) со свежей сальсой.

Ужин: чизбургеры с перченым сыром с соусом из зеленого острого перца и тмином (на ужин используйте листья салата вместо булочки).

План питания. Среда. **День 10.**

Завтрак: болтуня с артишоками, 1 кусок тоста из 7 злаков.

Обед: 1 банка чили средней остроты Amy's Organic с небольшим овощным салатом.

Перекус: низкожирный органический Чеддер с овощными крекерами Kashi.

Ужин: лосось на гриле с тушеными в горчице и лимоне овощами.

План питания. Четверг. **День 11.**

Завтрак: 1 порция каши Nature's Promise с обезжиренным молоком.

Обед: мягкие тако с палтусом на гриле и оранжевой сальсой. Перекус: 1 чашка горохового супа Amy's Organic.

Ужин: цыплёнок на гриле с перцем и овощами на гриле.

План питания. Пятница. **День 12.**

Завтрак: 1 пакет овсяной каши быстрого приготовления Quaker с омлетом из 2 белков.

Обед: фаршированные киноа Артишоки как гарнир к грудке индейки.

Перекус: 1 чашка микса из ягод с 1/4 чашки орехов пекан.

Ужин: варёный дикий лосось с бланшированными брокколи, морковью, луком и сельдереем.

План питания. Суббота. **День 13.**

Завтрак: омлет из 3 белков с зеленым перцем и помидором и 1 куском цельнозернового хлеба.

Обед: 5 больших королевских креветок с миксом из зеленых и сырых овощей с заправкой цезарь Galeos.

Перекус: 5 кусочков органической индейки с 1 персиком.

Ужин: запечённая в духовке с чесноком курица и зеленая фасоль с миндалем.

План питания. Воскресенье. **День 14.**

Завтрак: 1 пакет овсяной каши быстрого приготовления Quaker и 1 чашка греческого йогурта с 1 чашкой клубники.

Обед: 1/2 чашки тушеной фасоли, нарезанного романо, лука и томатов в цельнозерновой тортилье.

Перекус: 1 яблоко с намазанным миндальным маслом.

Ужин: подрумяненный стейк тунца с миксом зеленых овощей.

РЕЦЕПТЫ ПЛАНА.

Если вы просмотрели План Питания «Управляй своим метаболизмом», вы, несомненно, уже знаете, что эта диета совсем несложная. Я попыталась убрать все непонятное из приготовления пищи, поэтому все, что вам нужно сделать, это устроиться поудобнее и наслаждаться. Для разработки этих рецептов, я работала с Кассандрой Корум, органическим шеф-поваром, которая помогла мне интерпретировать принципы этой диеты во вкусные блюда, которые запускают гормоны потери веса. Каждый берет самые лучшие, самые свежие цельные продукты и превращает их в гормонально активные, метаболические источники энергии - но все, что вы попробуете - восхитительно аппетитно. Наслаждайтесь!

УКАЗАТЕЛЬ РЕЦЕПТОВ.

Завтраки:

- Артишоковая болтунья (завтрак дня 10).
- Ягодное смузи (завтрак дня 2).
- Утреннее буррито (завтрак дня 3).

- Утреннее парфе (завтрак дня 4).
- Здоровая яичница по-флорентийски (завтрак дня 6).

Обеды:

- Куриные тако с пьяной фасолью (обед дня 5).
- Цельнозерновые пенне с миндально-томатным соусом (обед дня 3).
- Мягкие тако с палтусом на гриле и оранжевой сальсой (обед дня 11).
- Горячий сендвич из тунца (обед дня 6).
- Фаршированные киноа артишоки (обед дня 12).
- Юго-западный куриный салат (обед дня 1).

Ужины:

- Говядина Чипотл (ужин дня 4).
- Лемонно-чесночные креветки с овощами (ужин дня 5).
- Лосось на гриле с тушеными в горчице и лимоне овощами (ужин дня 10).
- Чизбургеры с перченым сыром с соусом из зеленого острого перца и тмином (ужин дня 9).
- Запечённая в духовке с чесноком курица и зеленая фасоль с миндалем (ужин дня 13).

ЗАВТРАКИ.

Артишоковая болтуня (завтрак дня 10).

4 порции

- 4 средне-больших артишока
- Не содержащий жира спрей для готовки
- 3 ч.л. измельченного лука-шалота
- Соль по вкусу
- 8 средних белков
- 1 ч.л. лимонного сока
- 2-3 веточки измельченной петрушки для украшения

Предварительно разогрейте духовку до 220 градусов цельсия

Вырежьте из артишоков сердцевины и поместите их на слегка промасленную пекарскую бумагу. Готовьте в духовке 10-15 минут или до мягкости и готовности.

Нанесите на среднюю сковороду обезжиренный кулинарный спрей, затем добавьте лук-шалот и щепотку соли. Слегка потомите лук -шалот, после чего добавьте яичные белки в сковороду и смешайте вместе. Снимите с огня, добавьте лимонный сок.

Поместите яйца на сердцевины артишоков, украсьте нарезанной петрушкой по вкусу.

На порцию: калорий: 95.8, холестерина 0мг, Жира 0.3 г., Насыщенных жиров 0г., Калорий из жира: 5.4; Трансжиров 0 г.; Белков 11.6 г.; Углеводов 14.8 г, Натрия 231,7 мг., Клетчатки 7 г., Сахаров 1.8 г.

Ягодный смузи (завтрак дня 2).

4 порции

- 1 чашка обезжиренного или низкой жирности молока
- 1 чашка греческого йогурта без добавок
- 1,5 чашки замороженной черники
- 1,5 чашки замороженной клубники
- 3/4 чашки льда
- 2 столовые ложки льняного семени
- 1/4 чашки яблочного пюре
- 1 ст.л. меда или 1 пакет экстракта стевии

Поместите все ингредиенты в блендер и взбивайте до гладкости. Налейте в стакан и подавайте.

На порцию: Калорий: 193,5, Холестерин: 2,4 мг; Жир: 4,1 г., Насыщенный жир: 0,5 г, Калорий из жира: 16,4; Транс жиры - 0 г, Белка: 8 г; Углеводов 34 г.; Натрия: 87 мг; Клетчатки: 6,6 г, Сахаров: 21 г.

Утреннее буррито (завтрак дня 3).

4 порции

- Антипригарный кулинарный спрей
- 1 большая измельченная долька чеснока
- 3 чашки предварительно вымытого шпината
- 8 больших яичных белков
- Молотый красный перец по вкусу
- 4 15-тисантиметровых лепешек Ezekiel, подогретых
- 3 больших нарезанных итальянских помидора
- 1/2 чашки натертого нежирного сыра pepper jack

Нанесите немного антипригарного кулинарного спрея на средних размеров сковороду. Нагрейте умеренно, добавьте чеснок и готовьте до характерного запаха. Добавьте шпинат и готовьте до мягкости.

Нанесите на другую сковороду немного кулинарного спрея и взболтайте яичные белки. Когда будет почти готово, посыпьте умеренным количеством порубленного красного перца, на свой вкус.

Поместите равное количество шпината и яиц в каждую тортилью, наверх положите томаты и сыр, и подавайте.

На порцию: Калорий: 400,3; холестерин 6,3 мг, жира 9,4 г, Насыщенного жира: 3 г.; Калорий из жира: 32; Трансжиры - 0 г, Протеина 27,5 г, Углеводов 54,3 г, Натрия 951 мг, Клетчатки 8 г, Сахаров 6.5 г

Утреннее парфе (завтрак дня 4).

4 порции:

- 1 чашка обычного обезжиренного греческого йогурта
- 2 чашки льняной каши от фирмы Nature's Path
- 1 чашка свежей или размороженной черники
- 1 чашка свежей или размороженной клубники
- 4 ч.л. чистого меда
- 1 средне-крупный апельсин, очищенный и тонко нарезанный

В 4-х небольших мисках или больших чашках разместите 1/8 чашки йогурта, чтобы покрыть дно. Положите слоями 1/2 чашки каши, 1/4 чашки каждой из ягод, и 1 ч.л. меда. Покройте это другим слоем йогурта и сверху расположите 2-3 дольки апельсина. Подавать охлажденным.

На порцию: Калорий 164,8: Холестерина 3.6 мг, Жира 2 г, Насыщенного жира 0,6 г, Калорий из жира: 10,2; Трансжиров 0 г; Белка 6,2

г, Углеводов 34,7 г, Натрия 106,6 мг; Клетчатки 6,5 г, Сахаров 21,9 г.

Здоровая яичница по-флорентийски (завтрак дня 6).

4 порции:

- Легкий антипригарный спрей
- 3 измельченные дольки чеснока
- 1 упаковка (-283 г) мытого шпината (помытого еще раз)
- Соль по вкусу
- 1,9 л. воды
- 85 г. белого уксуса
- 4 больших яйца
- 2 больших нарезанных красных помидора
- 4 поджаренных в тосте мультизерновых английских маффина
- свежемолотый черный перец по вкусу

Нанесите на среднюю сковородку антипригарный спрей и нагрейте на среднем огне. Поджарьте чеснок до слегка мягкого состояния, добавьте шпинат, и готовьте до мягкости, добавив щепотку соли по желанию.

Доведите воду и уксус до легкого кипения в среднего размера кастрюле. Разбейте яйцо в небольшую миску или чашку, чтобы убедиться, что не осталось никаких кусочков скорлупы в белке или желтке. С помощью деревянной ложки быстро мешайте жидкость в кастрюле, создавая спираль, или торнадо, нежно вылейте яйцо в центр торнадо и прекратите мешать. Выньте яйцо ложкой с отверстиями, когда оно будет выглядеть полностью приготовленным. Повторите с оставшимися 3-мя яйцами.

Поместите кружочки томатов на поджаренные половинки маффинов, заполненные желаемым количеством шпината, и сверху поместите яйца и черный перец по вкусу. Подавайте.

На порцию: Калорий 266,6, холестерина 211 мг; жира 6.7 г., насыщенного жира: 1,8 г., калорий из жира: 16,2; трансжиров 0; белка 15.2 г., углеводов 37.9 г, натрия 483 мг, клетчатки 4.5 г, сахаров 3.6 г.

ОБЕДЫ

Куриные тако с пьяной фасолью (обед дня 5).

4 порции

- 4 большие филе цыпленка
- кошерная соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

- антипригарный спрей
- 3 средних ломтика безнитратной имитации бекона - "индюшачьего бекона"

- 1 долька измельченного чеснока
- 2 средних измельченных свежих перца халапеньо
- 1 большая банка (453 г.) тушеных черных бобов
- 1 небольшая банка (411 г.) на 99 % обезжиренного куриного бульона с низким содержанием натрия

- 1 бутылка светлого пива, предпочтительно Корона легкое
- 1 чашка нарезанного салата Романо
- 1 чашка порезанных кубиками помидоров
- 4 15-сантиметровых тортильи Ezekiel

Натрите курицу кошерной солью и перцем. Поместите на предварительно разогретый гриль и жарьте до готовности. Порежьте и пока отложите.

Слегка покройте среднюю сковороду антипригарным спреем. Немного подрумяньте бекон. Добавьте чеснок и халапеньо, и тушите до момента, пока чеснок не будет источать аромат и станет мягким, т.е. 1-2 минуты. Добавьте бобы, затем медленно влейте бульон, мешая до получения однородной массы. Используйте половину бульона, пиво же приведет бобы к желаемой консистенции. Медленно вмешайте пиво. Поместите нарезанную курицу в 4 тортильи. Подавайте бобы вместе с тако, нарезанным Романо и помидорами.

На порцию: Калорий 150, Холестерина 49,9 мг, жира 1.8 г., насыщенного жира 0.4 г., Калорий из жира 13, Трансжиров 0 г., Белка 21.8 г., Углеводов 6.6 г., Натрия 452 мг, Клетчатки 2.5 г., сахаров 3 г.

Пенне EZEKIEL с томатно-миндальным соусом (обед дня 3).

4 порции

- 2 чашки макарон пенне Ezekiel
- 2 чашки томатного соуса
- 1/4 ч.л. измельченных хлопьев красного перца
- 1/4 ч.л. кошерной соли
- 8 больших листьев базилика
- 1 1/2 ст.л. подсушенного несоленого миндаля, мелко измельченного
- Свеженатертый сыр Пармезан (по желанию)

Готовьте пасту исходя из инструкций на упаковке. Отложите ненадолго

В большом миксере или блендере смешайте томатный соус, измельченный красный перец, соль, базилик и миндаль до однородной

массы. Поместите пасту в тарелки с соусом и сыром. Подавайте немедленно.

На порцию: Калорий: 312, холестерина 52 мг, жира 5.3. г., насыщенного жира: 0.7 г., Калорий из жира: 26.4, трансжиров 0 г., белка 11.3 г., углеводов 56.5 г., натрия 670,7 мг., Клетчатки 2.1 г., сахаров 10 г.

Мягкие тако с палтусом на гриле и оранжевой сальсой (обед дня 11).

4 порции

Тако:

- 1 ст.л. оливкового масла экстра вёрджин
- 1 ст.л. порошка чили Ancho
- 1 ч.л. свежесжатого сока лайма
- 1\4 ч.л. кошерной соли
- 1\8 ч.л. свежемолотого черного перца
- 4 филе палтуса по 120-170 грамм, толщиной 2,5 см., со шкуркой
- 8 кукурузных тортилий размером 5,5 см Сальса:
- 2 больших апельсина
- 2 средних лайма
- 1 ч.л. мелко нарезанной кинзы
- 1\2 дольки измельченного чеснока
- 2 ч.л. рисового винного уксуса
- соль и перец по вкусу
- 1 средний перец Чили "серрано", измельченный
- 1 ст.л. оливкового масла эстра вёрджин

Для тако:

В большом пакете с застежкой "зиплок" смешайте масло, порошок чили, сок лайма, соль, перец и филе. Встряхивайте смесь пока филе не будут полностью покрыты.

Поместите филе на предварительно разогретый гриль кожей вниз, и жарьте до готовности

Удалите кожу с филе и разделите поровну между тортильями.

Для сальсы:

Снимите кожуру с апельсинов и лаймов, удаляя все мембраны (используйте только сочную мякоть). Тонко нарежьте фрукты.

Смешайте фрукты, кинзу, чеснок, соль, перец, масло и чили серрано. Отложите.

Полейте тако сальсой и подавайте.

На порцию: Калорий: 306,2, холестерина: 75 мг, жира 8 г, Насыщенных жиров 1.2 г., Калорий из жира 16.3, трансжиров 0 г, Белка

25,9 г., Углеводов 36,3 г., Натрия: 93,3 мг, Клетчатки: 5.4 г., сахаров: 7.1 г.
Горячий сэндвич с тунцом (обед дня 6).

4 порции

- Антипригарный кулинарный спрей
- 1/4 чашки измельченного лука
- 1/2 ст.л. измельченного чеснока
- соль по вкусу
- 2 банки длинноперого тунца в собственном соку
- 1/2 ч.л. порезанного красного перца
- 2 ст.л. цельнозерновой горчицы
- 4 кусочка зернового хлеба, поджаренного в тостере

Слегка сбрызните среднюю сковороду антипригарным кулинарным спреем и нагрейте на среднем огне

Добавьте лук, чеснок и щепотку соли. Часто помешивая, готовьте 1-2 минуты. Добавьте тунец и порезанный красный перец, перемешайте с луком и чесноком, и готовьте.

Намажьте 1/2 ст.л. горчицы на каждый тост, затем разместите смесь с тунцом поверх каждого куска и подавайте.

На порцию: калорий: 174, Холестерин 24.8 мг, жир 1.9 г., насыщенных жиров 0,4 г., калорий из жира 9.4, трансжиров 0 г.,

белка 24.8 г., углеводов 13.3 г., Натрия 151.4 мг, клетчатки 2.2 г., сахаров 2.3 г.

Фаршированные киноа артишоки (обед дня 12).

4 порции

- 4 больших артишока
- 1 чашка неприготовленного киноа
- 2 чашки воды
- 1/4 чашки вяленых томатов
- 1 ч.л. кошерной соли
- 1 ч.л. свежемолотого черного перца
- 1 большой лимон

Приготовление артишоков:

Варите артишоки до мягкости.

Отрежьте верхние 2.5 см каждого артишока, а также стволы. Снимите внешние жесткие листья и срежьте все колючие ребра. Отделите наружные листья, чтобы разжать их, а также внутренние листья, чтобы сделать видными более светлые листья вокруг сердцевины. Вытяните более светлые листья и удалите острие ложкой.

Для начинки:

Доведите воду с киноа до кипения, уменьшите нагрев, и дайте покипеть пока вода не впитается, а киноа не станет мягкой

Добавьте вяленые помидоры, соль и перец, затем выдавить лимон в киноа. Перемешайте

Разогрейте духовку до 190 градусов цельсия.

Наполните 1/4-1/2 чашки начинки из киноа каждый артишок и отверстия вокруг его листьев.

Поместите в духовку на 5-8 минут. Подавайте.

На порцию: калорий 344.9, холестерина 0 мг., жира 4.4 г., насыщенных жиров 0.6 г., калорий из жира: 30.2, трансжиров 0 г., белка 16.3 г., углеводов 66.7 г., натрия 470,5 мг, клетчатки 15.7 г., сахара 7.8 г.

Юго-западный куриный салат (обед дня 1).

4 порции

- 1/2 чашки сока лайма
- 2 ст.л. оливкового масла
- 4 средние дольки чеснока, измельченные
- 8 ст.л. измельченной кинзы
- 1-2 ч.л. порошка чили
- 1-2 ч.л. молотого тмина
- 1 ч.л. соли (по желанию)
- антипригарный кулинарный спрей
- 4 средние куриные грудки без кожи и костей
- 1 банка 425 г. черных бобов, без жидкости
- 4 средне-больших помидора, дольками
- 8 ст.л. нарезанного зеленого лука
- 4 чашки органического салата романо

Поместите сок лайма, оливковое масло, чеснок, кинзу, порошок чили, тмин и соль (если она используется) в закрывающуюся банку. Взболтайте хорошенько.

Слегка сбрызните гриль антипригарным кулинарным спреем, нагрейте и жарьте цыпленка до готовности. Нарежьте на 2,5сантиметровые полоски.

Смешайте вместе цыпленка, фасоль, помидоры, зеленый лук, салат и смесь из банки, и подавайте.

На порцию: калорий: 415,3, Холестерина 68,4 мг, жира: 11 г., насыщенного жира 1,7 г., калорий из жира 35,9, трансжиров 0 г, белка 41,2 г, углеводов 42,7 г, натрия 129, 7 мг, клетчатки 16,7 г, сахаров 8,3 г.

Г овядина чипотл (ужин дня 4).

4 порции

- Говяжья шейная часть 1.1 - 1.3 кг
- кошерная соль по вкусу
- свежемолотый перец по вкусу
- Антипригарный кулинарный спрей
- 1 банка (425 г) говяжьего бульона с низким содержанием натрия
- 1 банка (200 г) перцев чипотл в соусе Адобо
- 2 пакета предварительно помытого зеленого салата на ваш вкус

Посолите и поперчите мясо. Покройте среднюю сковороду антипригарным кулинарным спреем. Нагрейте сковороду до температуры выше среднего, затем подрумяньте мясо с обеих сторон.

Добавьте бульон и остальные ингредиенты из банки с перцами, включая соус.

Готовьте на небольшом огне 1 -2 часа, затем нарежьте и подавайте на салате как восхитительный острый салат, который не нуждается в заправке

На порцию: калорий 457,2, Холестерина 170.1 мг, жира 20.3 г, насыщенного жира 7.8 г, калорий из жира: 41, трансжиров 0 г., белка 62 г., углеводов 2.5 г., натрия 961,9 мг., клетчатки 0.7 г, сахаров 0,6 г.

Лимонно-чесночные креветки с овощами (ужин дня 5).

4 порции

- Антипригарный кулинарный спрей
- 1 большой красный перец, порезанный на дольки
- 1 большой зеленый перец, порезанный на дольки
- 900 г. спаржи, обрезанной и нарезанной на части 2,5-5 см
- 2 ч.л. измельченной лимонной цедры
- 1/2 ч.л. соли
- 6 измельченных долек чеснока
- 450 г. очищенных и разделанных сырых креветок
- 1 ч.л. кукурузного крахмала
- 1 чашка обезсоленного куриного бульона
- 1 ч.л. свежего лимонного сока
- 2 ч.л. нарезанной петрушки

Покройте среднюю сковороду антипригарным спреем, нагрейте выше среднего. Добавьте сладкий перец, спаржу, лимонную цедру и 1/4 чайной ложки соли. Помешивайте. Как только овощи начнут размягчаться, переместите их в миску и накройте крышкой.

Добавьте оставшиеся 1/4 чайной ложки соли на сковороду с чесноком, и томите около минуты. Добавьте креветки и готовьте еще 1-2 минуты.

Взбейте кукурузный крахмал и бульон в отдельной миске до получения однородной массы, затем добавьте в кастрюлю вместе со щепоткой соли. Готовьте помешивая, пока соус не загустеет, а креветки не порозовеют и почти доварятся, примерно 2-3 минуты. Снимите с огня и добавьте лимонный сок.

Выложите креветки на овощи и украсьте петрушкой.

На порцию: Калорий 187,2, холестерина 172,4 мг, жира 4,8 г., насыщенного жира 0,8 г., калорий из жира 16,5, трансжиров 0 г., белка 25,7 г., углеводов 10,9 г, натрия 176,8 мг, клетчатки 3,2 г, сахаров 3,4 г.

Оощи, тушённые с горчицей и лимоном(ужин дня 10).

4 порции

- 1 ч.л. оливкового масла
- Полкило овощной смеси
- Четверть чашки рубленого репчатого лука
- 1 ч.л. соли
- 170 мл обессоленного куриного бульона
- 2 ч.л. лимонного сока
- 2 ч.л. дижонской горчицы

Разогрейте масло в средней сковороде. Как нагреется, добавьте овощи и щепотку соли. Часто помешивайте, пока овощи не начнут становиться мягче и темнеть, от 3 до 5 минут.

Медленно влейте куриный бульон, накройте крышкой и варите, пока бульон не впитается и не выпарится.

Снимите крышку, добавьте лимонный сок и горчицу, перемешайте. Приправьте по вкусу оставшейся солью. Подавайте.

На порцию: Калорий 193, холестерина 0 мг, жира 5,284 г., насыщенного жира 0,824 г., калорий из жира 3,62, трансжиров 0 г., белка 8,636 г., углеводов 32,757 г, натрия 631,69 мг, клетчатки 9,42 г, сахаров 0,77 г.

Чизбургеры с перчёным сыром с соусом из зелёного острого перца и тмином (ужин дня 9).

4 порции

• 3 больших свежих перца халапеньо, очищенных от зерен и крупно порезанных

- 1/2 чашки + 3 ст.л. крупно порезанной петрушки
- 2 большие раздавленные дольки чеснока
- 1 ст.л. свежего сока лайма
- 1 ст.л. тмина
- 2 ст.л. воды

- щепотка кошерной соли
- 680 г. постного говяжьего фарша комнатной температуры
- 110 г. нарезанного нежирного сыра pepper jack
- свежемолотый черный перец по вкусу
- оливковое масло для смазывания
- 4 средние зерновые булочки для гамбургеров Ezekiel (только нижние части)

- 1 чашка нарезанного салата романо
- 4 тонкие дольки помидора
- нарезанные маринованные халапеньо, для сервировки

В блендере смешайте халапеньо с 1/2 чашки кинзы, чесноком, соком лайма, 1/2 ч.л. измельченного тмина, водой и щепоткой соли. Взбивайте до однородности

В средней миске слегка смешайте говядину с сыром pepper jack, оставшейся кинзой и оставшейся 1/2 ч.л. тмина. Сформируйте 4 котлетки по 2 см. толщиной и уложите большие кусочки сыра внутрь бургеров.

Приправьте солью и перцем и переместите на тарелку, покрытую полиэтиленовой пленкой.

Смажьте решетку разогретого гриля небольшим количеством оливкового масла. Жарьте бургеры примерно 10 минут, перевернув 1 раз, на среднем огне. Поместите бургеры на булочки и покройте салатом, помидором, и дольками халапеньо. Подавайте.

На порцию: Калорий 427, холестерина 103,5 мг, жира 13,9 г., насыщенного жира 4.8 г., калорий из жира 34,3, трансжиров 0 г., белка 56 г, углеводов 18 г, натрия 714 мг, клетчатки 2.8 г, сахаров 5.8 г.

Запечённая в духовке с чесноком курица и зелёная фасоль с миндалем (ужин дня 13).

4 порции

Для курицы:

- 1 ч.л. оливкового масла
- кошерная соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу
- 1 головка чеснока
- 4 большие грудки без кожи и костей

Для фасоли:

- чашка зеленой фасоли, помытой и срезанной
- антипригарный кулинарный спрей
- 2 дольки измельченного чеснока
- 1 ст.л. нарезанного сырого миндаля

Курица:

Разогрейте духовку до 190 градусов

Сбрызните головку чеснока оливковым маслом, солью и перцем и заверните в алюминиевую фольгу. Запекайте чеснок 15-20 минут, до полуготовности.

Пока чеснок готовится, слегка смажьте куриные грудки солью и перцем.

Выньте чеснок из духовки, затем осторожно выдавите дольки чеснока на курицу. Поместите курицу на жарочную решетку в духовке. Готовьте 18-20 минут.

Для зелёной фасоли:

Доведите 2 литра подсоленной воды до кипения. Поместите зеленую фасоль в воду на 2-3 минуты. Выньте и обсушите.

Немного покройте средний ковш антипригарным спреем. Нагрейте ковш на среднем огне, затем добавьте измельченный чеснок и миндаль. Готовьте до того момента, пока миндаль не станет слегка коричневым. Добавьте зеленую фасоль и готовьте, чтобы ингредиенты смешались и нагрелись.

Подавайте с курицей.

На порцию: калорий 308,8, холестерина 37,8 мг, жира 18.4 г, насыщенного жира 3.6 г., калорий из жира: 27,5 г, трансжиров 0 г., белка 15.7 г, углеводов 21 г, натрия 397,3 мг, клетчатки 3.7 г, сахаров 1.4 г.

Глава 10. Составляющие лечебных средств.

Программа шесть наиболее распространённых гормональные нарушения.

Я разработала «Создайте Ваш Метаболизм» для всех, будь ты молодой, старый, мужчина, женщина, худой, или упакован несколькими лишними килограммами, программа будет работать на вас. Однако, есть некоторые моменты, когда все ваши гормоны могут пойти немного не в ту сторону, например, в период менопаузы и андропаузы. Если у вас есть более сложные гормональные состояния, такие как СПКЯ, метаболический синдром, ПМС, или заболевание щитовидного дисбаланса, эта диета, безусловно, поможет. Но вам, возможно, потребуется немного дополнительной помощи, поддержки, и, возможно, лечение.

Мне посчастливилось работать с одним из ведущих эндокринологов, доктором Кристиной Дарвин, адъюнкт-профессором медицины, и

заместителем главногоотделения клинических исследований, клинической эпидемиологии и профилактической медицины в Медицинском Центре UCLA. Она помогла мне создать программы, которые, наряду с этой диетой, могут помочь вам найти некоторое облегчение для этих симптомов.

Контроль над ПМС.

Предменструальный синдром, или ПМС, это кусочек ада на земле. До 75 процентов женщин испытывают созвездие этих неприятных симптомов, которые набирают обороты во второй половине цикла, как правило, пять-семь дней до их начала. Достаточно взглянуть на ряд симптомов, часто упоминаемых в связи с ПМС:

- Прыщи
- Перепады настроения
- Головокружение
- Агрессия, ускоренное или более выраженное напряжение мышц
- Тревога
- Тошнота
- Паранойя
- Вздутие живота
- Усталость
- Запор
- Чувство подавленности
- Колющие руки и ноги
- Судороги и давление в нижней части живота
- «Туманное» мышление, вспыльчивость
- Забывчивость
- Чувствительность
- Тяжесть в голове и выпуклые вены на руках
- Плач и приливы жара
- Депрессия
- Бессонница
- Нежная грудь
- Желание быть оставленным в покое
- Рвота
- Раздражительность
- Отвлекаемость

- Потеря либидо
- Увеличение веса

Многие женщины имеют несколько из этих симптомов, а некоторые могут иметь только один или два. Одна из двадцати женщин испытывает такие тяжелые проявления ПМС, что они могут на самом деле считаться дисфорическим расстройством (ПДР), потенциально опасным для жизни состоянием уничтожения, одним из симптомов которого может быть неконтролируемый гнев.

(Если Ваш ПМС мешает вашей нормальной деятельности на работе, дома или с близкими, отнеситесь к этому серьезно и поговорите с врачом.)

Истинная причина ПМС является источником многих споров среди эндокринологов. Многие врачи винят быстрый рост и падение уровня прогестерона после овуляции. Другие врачи винят андрогеновые расстройств. Многие эксперты считают, ПМДР может быть вызван более низким уровнем серотонина, успокаивающего, обеспечивающего "хорошее настроение" нейромедиатора. Заболевания щитовидной железы многие считают одним из тех же симптомов ПМС,-если у вас есть хронический ПМС, Вы могли бы рассмотреть вопрос об обращении к врачу для теста щитовидной железы, чтобы исключить любые проблемы там.

Хорошей новостью является то, что ПМС можно приручить, если не вылечить. Запишите в календаре первый день вашего периода и отслеживайте, сколько дней у вас длится цикл. Делайте это в течение трех месяцев, и появится модель. Когда вы знаете, чего ожидать, вы можете сделать прямые шаги к управлению своими собственными симптомами. Попробуйте эти пять советов:

1. Отдых, расслабление, и физические упражнения.

Достаточный сон и меньше стресса поставят вас в лучшее гормональное положение, чтобы справиться с этим физиологическим дисбалансом. Вы может не хотите, но добавьте тренировки. Пик эндорфина поможет снять спазмы и скорее всего уравновесит недостаток серотонина и счастливых нейрохимических веществ.

2. Если можете, планируйте свои дела в соответствии с вашим циклом. Попробуйте наметить спад деловой активности на последнюю и первую неделю вашего цикла-когда начинается ПМС, а затем и цикл. Планируйте напряженные задачи на вторую неделю вашего цикла, которая начинается через семь дней после первого дня менструации, поскольку

некоторые гормоны, такие как

лютеинизирующий гормон, эстроген, тестостерон, не говоря уже о ваших энергии и внимании, достигают пика в течение этой недели перед овуляцией.

3. Исключите, прежде всего, кофеин, алкоголь и соль. Женщины с фиброзно-кистозной мастопатией часто испытывают большую чувствительность в предменструальный период. Сокращение кофеина может снизить чувствительность груди, а также раздражительность. Держитесь подальше от алкоголя, так как он обостряет чувство депрессии. Сокращение количества соли снизит отеки.

4. Сведите к минимуму простые сахара. Употребление углеводов с высоким гликемическим индексом повышает уровень воспаления в организме, усиливая приступы острой боли. Американские горки сахара в крови - не самая лучшая вещь для ваших натянутых нервов, поэтому данная диета обеспечивает регулярное питание и перекусы с клетчаткой и белком, чтобы помочь сохранить уровень сахара в крови стабильным.

5. Добавки. Кальций может снизить симптомы ПМС - принимайте как минимум 1200 мг в день, дозу, зарекомендовавшую себя в качестве эффективной по сравнению с плацебо в клинических испытаниях ПМС. Магний также может быть полезен, так же как комплекс витаминов В, с В1, В2, В3, и в особенности В6. Чтобы уменьшить воспаления и боли в груди, попробуйте пищевую добавку масла примулы, нестероидные противовоспалительные средства, которые схожи по действию с ибупрофеном.

Управление гипотиреозом.

Снижение функции щитовидной железы-смерть для вашего метаболизма, оно может сделать попытки потери веса очень мучительными. Тем не менее, гипотиреоз, или низкая функция щитовидной железы, становится все более распространенным по

мере того, как женщины становятся старше-каждая из пяти женщин страдает одной из форм, особенно белые или американцы мексиканского происхождения. Проверьте список симптомов на стр. 41 и спросите себя, есть ли у вас один или несколько из них -но помните, что иногда у вас нет ни одного из этих симптомов, и при этом все же есть гипотиреоз.

Наиболее частой причиной гипотиреоза является болезнь Хашимото, аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система атакует и

повреждает щитовидную железу, ухудшая вашу способность производить гормоны щитовидной железы. Растет беспокойство, что большая доля случаев гипотиреоза вызвана загрязнением окружающей среды и высвобождением пестицидов, сосредоточенных в наших жировых тканях. Иногда далеко не процветающей щитовидной железе приходится работать больше с вашим уровнем стресса и функцией надпочечников, чем щитовидной железе как таковой. Гормоны надпочечников, такие как кортизол, играют большую роль в нормальной работе щитовидной железы; высокие уровни могут помешать превращению Т4 в Т3. Чтобы исключить этот вызванный стрессом гипотиреоз, попросите врача провести тесты АКТГ и кортизола одновременно с тестом ТТГ на функционирование щитовидной железы.

Если тест показывает гипотиреоз, ищите эндокринолога - они имеют опыт работы с тонкостями дисфункции щитовидной железы. Попробуйте найти такого, который не связан рамками лекарств для щитовидной железы, а использует стратегии питания и образа жизни для управления вашей щитовидной железой. Если вам поставили диагноз низкая функция щитовидной железы, попробуйте выполнить следующие действия:

Следуйте диете «Управляй своим метаболизмом» - но с небольшими изменениями. Программа устраняет многие экологические и пищевые токсины, которые были связаны с проблемами щитовидной железы. **НЕОБХОДИМО** обратить внимание на приготовление зобогенных овощей семейства крестоцветных, хотя - они, как известно, стимулируют зоб. Кроме того, не принимайте поливитамины с железом или лекарства для снижения уровня холестерина, или ешьте продукты с железом, кальцием, соей или с высоким содержанием клетчатки, в течение нескольких часов после приема лекарств для щитовидной железы-все это может мешать поглощению гормонов щитовидной железой.

Занимайтесь и релаксируйте каждый день. Гормон стресса кортизола препятствует превращению неактивного гормона Т4 в активную Т3 форму. Упражнения это отличный способ избавления от стресса, который снижает уровень кортизола, то же время увеличивая чувствительность вашего организма к гормонам щитовидной железы. Попробуйте некоторые другие рекомендации по расслаблению в главе 8, и, в качестве общей нормы, занимайтесь, по крайней мере, тридцать минут какими-либо упражнениями каждый день.

Не принимайте добавки йода. Многие «холистические» сайты

питания рекомендуют принимать добавки йода или ламинарии для поддержки вашей щитовидной железы. Не надо. Средняя американская диета включает большое количество йода - и когда щитовидная железа почувствует высокий уровень йода в крови, она выпустит еще меньше гормонов щитовидной железы. Выберите йодированную соль вместо кошерной соли, чтобы добавлять в еду, но не принимайте еще и препараты йода.

Принимайте другие поддерживающие щитовидную железу добавки. Фермент, необходимый для преобразования Т4 в Т3 нуждается в селене, чтобы функционировать должным образом. Другие полезные добавки включают витамин D, цинк и рыбий жир. (См. «Запускающие» щитовидную железу пищевые продукты в таблице на стр. 146 для совета о том, как получить эти питательные

вещества, а также другие пищевые советы). Как и всегда, не забудьте спросить вашего врача, прежде чем принимать какие-либо добавки, особенно если вы находитесь на лечении щитовидной железы.

Если вы принимаете, по крайней мере, 1 грамм рыбьего жира в

день, вы не только помогаете поддержать вашу щитовидную железу, вы также снижаете риск сердечного приступа, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Я рекомендую рыбий жир всем. И когда вы выбираете поливитамины, убедитесь, что они содержат селен (до 200 мкг) и цинк (до 40 мг).

Что касается получения витамина D, делайте это старомодным способом: Выходите на улицу каждый день, по крайней мере, на десять минут незащищенного времени на солнце. Ваша кожа может синтезировать D3, когда подвергается воздействию УФ-лучей от солнечного света. Вы также можете принимать добавки, но будьте уверены, что не превышаете дневной верхний предел 2000 МЕ в день.

Комбинируйте препараты щитовидной железы. После моего диагноза в тридцать лет препараты щитовидной железы показали мне огромную разницу. Работайте с врачом, чтобы правильно скорректировать щитовидную железу, и вы сможете почувствовать облегчение всего лишь через две недели. Многие люди извлекают пользу из комбинации неактивного Т4, содержащегося в Synthroid или Levothyroid и активного гормона Т3, содержащегося в других лекарствах, таких как Cytomel (100 процентов Т3) и Armour Thyroid (биоидентичный гормон, который на 60

процентов состоит из Т4 и на 40 процентов из Т3). Поскольку Т3 не обнаруживается в анализах крови, он вне поля зрения некоторых врачей, и они неохотно назначают его. Если ваш врач возражает, спросите, почему. (И получите второе мнение.)

Управление метаболическим синдромом.

Мы много говорили о резистентности к инсулину в этой книге. Возможно, одним из самых опасных состояний, которые связаны с резистентностью к инсулину, является метаболический синдром (то, что иногда называют синдромом X). У вас есть метаболический синдром, когда у вас есть три или более из этих факторов риска:

Значительного размера живот. Если вы «яблоко», с талией размером более 89 см у женщин или 100 см у мужчин, вы уже в опасности. Добавим любой из дополнительных факторов риска, таких как курение, старший возраст, или вы выходец из Южной Азии, мексиканец или имеете индейское происхождение, или имеете диабетиков в семье, и ваш отправной пункт снижается до 78-89 см для женщин и до 90-100 см для мужчин.

Высокий уровень триглицеридов. Если вам уже был поставлен диагноз и назначено лечение для триглицеридов, у вас есть этот фактор риска, даже если ваш уровень ниже, чем пороговое значение 150 миллиграммов на децилитр (мг / дл).

Низкий уровень липопротеинов высокой плотности. Если вам уже был поставлен диагноз и лечение низкого уровня (хороших) ЛПВП, у вас есть этот фактор риска, даже если ваш уровень выше порогового значения 50 мг / дл (у женщин) или 40 мг / дл (у мужчин).

Высокое давление. Если вам уже был поставлен диагноз и назначено лечение от высокого кровяного давления, у вас есть этот фактор риска, даже если ваше давление ниже значения 130/85.

(Если любой из показателей больше, чем пороговое значение - даже если другой ниже - у вас есть этот фактор риска).

Высокий уровень сахара в крови натощак. Если вам уже был поставлен диагноз и назначено лечение высокого сахара в крови, у вас есть этот фактор риска, даже если ваша глюкоза в крови натощак ниже порогового значения 100 мг дл. (Если ваш тест показывает от 100 до 125 мг дл, вы преддиабетик;. Если ваш тест на голодный желудок показывает 126 мг / дл более, чем один раз, вы официально диабетик)

Вы входите в эту группу? Вы не одиноки - почти один из четырех американцев страдает метаболическим синдромом, но не многие из них знают это. Пугающим в метаболическом синдроме является то, что если он у вас есть, у вас теперь в два раза больше шансов на развитие болезни сердца и в пять раз больше шансов на развитие диабета, чем у тех, кто не имеет его. У вас также высокий шанс развития жировой болезни печени и синдрома поликистозных яичников. И определенные серьезные сердечно-сосудистые повреждения, возможно, уже наступили еще до того, как вы узнали, что имеете их - несколько исследований показали, что затверждение артерий начинается задолго до того, как инсулинорезистентность проявляется в виде высокого сахара в крови натощак. Вот почему так важно, чтобы серьезно обратить внимание на любой из этих симптомов и предупредить метаболический синдром до его начала - и вот несколько способов, чтобы сделать именно так.

Сбросьте всего лишь 5 процентов от вашего веса (желательно больше!). Потеря этого количества веса может снизить риск развития диабета на 58 процентов, снизить риск развития инсульта, и уменьшить или полностью устранить вашу потребность в лекарствах от давления. Сбросьте 10 процентов, и вы сократите общий риск развития сердечных заболеваний и увеличите продолжительность жизни. Избавление от этих 10 процентов потери веса за год - если не раньше - является вашим главным приоритетом в лечении, с конечной целью ИМТ менее 25 .

Управляйте своим инсулиновым ответом. Объединяющей темой всех факторов риска метаболического синдрома является повышенный риск резистентности к инсулину. Если следовать диете этой книги, особенно есть меньшие количества пищи каждые четыре часа, чтобы сохранить ваш уровень сахара в крови стабильным, можно уменьшить количество инсулина, в котором нуждается ваше тело, и можно очень быстро радикально изменить некоторые из этих данных. Убедитесь, что съедаете определенное количество белка в каждый прием пищи или перекуса, используйте корицу, чеснок и клетчатку часто, и бросить курить - все эти шаги помогают снижать уровень сахара в крови и управлять резистентностью к инсулину.

Больше спите и испытывайте меньше стресса. Стресс связан с повышенным уровнем жира в организме, где ваш живот имеет больше рецепторов кортизола. Сокращение уровня стресса может автоматически уменьшить вашу талию и уменьшить количество опасного висцерального жира, который связан с системным воспалением и снижением чувствительности к инсулину. Если вы соедините это с крепким сном в

течение семи с лишним часов в сутки, вы снизите гормоны голода кортизол и грелин, облегчая себе возможность придерживаться здоровой качественной диеты.

Занимайтесь! Чем больше у вас мышц, тем больше клетки могут усваивать глюкозу. Упражнения увеличивают способность ваших клеток использовать инсулин, так что вам не придется производить такое же большое количество в ответ на еду. Когда вы производите меньше инсулина, вы снижаете шансы развития диабета.

Рассмотрите дополнительную гормональную помощь. Вообще-то я не большой поклонник лекарств, но в случае метаболического синдрома, возможно, гормоны могут помочь. Недавние исследования показали, что мужчины с метаболическим синдромом и сахарным диабетом также подвержены риску снижения уровня тестостерона. Плацебо-контролируемое исследование недавно обнаружило, что у мужчин с диабетом или с метаболическим синдромом, которые пользовались гелем тестостерона в течение четырнадцати дней, увеличилась чувствительность к инсулину - и эти результаты длились в течение целого года после лечения. (Бонус: Это также может улучшить вашу сексуальную жизнь). Независимо от того, мужчина вы или женщина, любому с метаболическим синдромом не помешало бы воспользоваться естественным приливом тестостерона от интенсивных упражнений и запускающей тестостерон едой.

Управление СПКЯ (синдром поликистозных яичников).

Синдром поликистозных яичников является одной из наиболее распространенных гормональных проблем у женщин - одна из десяти женщин в Америке в период пременопаузы имеет его. Женщины могут узнать, что они имеют СПКЯ, когда сталкиваются с проблемой забеременеть. Это причина номер один женского бесплодия, потому что женщины с этим состоянием не имеют регулярных овуляций или менструаций. Но известны случаи развития этого состояния у девочек в возрасте одиннадцати лет -они, как правило, узнают про это, когда у них развиваются тяжелые формы акне или чрезмерный рост волос на лице.

СПКЯ обычно характеризуется сочетанием двух гормональных нарушений -резистентности к инсулину и избытка андрогена. Что первично? Никто не знает наверняка. Одна теория утверждает, что дополнительный инсулин стимулирует яичники, чтобы произвести

дополнительный тестостерон. Другая теория гласит, что это состояние начинается в гипоталамусе. Но не все женщины с СПКЯ имеют резистентность к инсулину и не все из них имеют избыточный вес. Вот почему некоторые врачи считают, что через

десять лет мы будем иметь СПКЯ типа 1 и типа 2, так же, как имеем тип 1 и тип 2 диабета сейчас.

Одно можно сказать наверняка - женщины, которые имеют СПКЯ, начинают испытывать много сопутствующих расстройств от этого состояния, в форме следующих симптомов:

- Брюшное ожирение, истончение волос на голове, выросты на коже.
- Акне, высокий холестерин, сильный храп/задержка дыхания во сне.
- Бесплодие, перхоть, повышение триглицеридов.
- Нерегулярные или с задержками менструации, жирная кожа, снижение ЛПВП.
- Увеличение веса или трудности с похудением.
- Лишние волосы на верхней губе, подбородке, груди, спине, животе, руках или пальцах.
- Потемневшая кожа на шее, руках, груди или бедрах.

Некоторые из этих симптомов могут донимать, но долгосрочные проблемы со здоровьем из-за СПКЯ еще хуже - женщины с СПКЯ до семи раз чаще страдают от сердечного приступа, чем женщины без этого состояния. Беременные женщины, которые страдают им, сталкиваются с возросшим риском выкидыша, гестационным диабетом, преэклампсией и преждевременными родами. У более чем 50 процентов женщин с СПКЯ будет развиваться преддиабет или диабет к сорока годам. Управление своими симптомами не только поможет вам чувствовать себя лучше прямо сейчас, это позволит снизить вероятность развития этих серьезных осложнений.

Если вы подозреваете, что у вас есть СПКЯ, запишитесь на прием к эндокринологу и попросите его проверить ваши уровни андрогенов и глюкозы в крови на наличие признаков инсулиновой резистентности. Другие гормоны, которые могут быть испытаны: лютеинизирующий гормон (ЛГ), эстроген, прогестерон и гормоны

287

щитовидной железы. Ваш врач может даже заказать УЗИ яичников, которое может показать, что у вас есть ряд малых кист - отсюда и название заболевания.

Если вы беременны (или хотите быть) и у вас СПКЯ, не отчаивайтесь - Ваш врач может рассказать вам о различных методах лечения в вашем

случае. СПКЯ неизлечим, но определенный образ жизни и диетические правила помогут немедленно сделать симптомы более управляемыми и помочь предотвратить большие риски в будущем. Попробуйте также:

Контролируйте свой уровень сахара в крови. Даже если у вас нет диагноза сахарный диабет, очень удобно иметь прибор для измерения сахара в крови - это отличный способ следить, как ваш рацион влияет на ваш инсулиновый ответ. Не забудьте отдавать предпочтение блюдам с более высоким содержанием белков - когда женщины с СПКЯ используют высокобелковую/низкоуглеводную диету, чтобы похудеть, они сокращают и уровень сахара в крови, снижают уровень свободных андрогенов, и поддерживают здоровые ЛПВП

Потеряйте те 10 процентов. Департамент здравоохранения и социальных служб США говорит, что даже 10-процентное снижение веса может помочь сделать ваш менструальный цикл более регулярным, не говоря уже об улучшении чувствительности вашего тела к инсулину. Безусловно, используйте диету из этой книги, но не забывайте тренироваться. Одно из исследований женщин с синдромом поликистозных яичников показало, что упражнения на велотренажере всего в течение тридцати минут три раза в неделю приводили к средней потере 4,5 процента их веса тела и значительно улучшали их чувствительность к инсулину, даже без диеты.

Бросьте курить. Подумайте о своем повышенном риске сердечного приступа! Курение повышает ваше кровяное давление и частоту сердечных сокращений, повышает тестостерон, кортизол и другие

гормоны надпочечников, вызывает резистентность к инсулину, и портит функцию яичников, другими словами, оно делает каждый аспект СПКЯ хуже. Просто не делайте этого.

Придерживайтесь органических молочных продуктов. Инсулиноподобный фактор роста (IGF-1) стимулирует производство определенных клеток кожи, которые могут забить протоки кожи и привести к акне. В то время как не была доказана связь между гормоном «рекомбинантный бычий соматотропин» в молочных продуктах и СПКЯ, коровы, которые принимали гормон роста, действительно производили молоко с более высоким уровнем IGF-1. Учитывая множество других причин выбирать органические молочные продукты, уменьшение количества прыщей - просто вишенка на торте.

Мышцы теряют тонус, ваше половое влечение уменьшается, и вес, кажется, откладывается на животе, заднице и бедрах независимо от того, что вы делаете. Правильно - вы на пути к менопаузе. Менопауза естественно случается со всеми женщинами в возрасте от сорока до пятидесяти пяти лет, и в течение лет, предшествующих менопаузе-также известных как пременопауза -все мы сталкиваемся с некоторой степени неприятными симптомами, с некоторыми более значительно, чем с другими.

- Более короткий цикл, истончение волос
- Более длинный цикл, волосы на лице
- Более обильные месячные, туманное мышление
- Более легкие месячные, капризность
- Приливы жара и ночная потливость, потеря мышечного тонуса
- Бессоница, абдоминальное ожирение
- Вагинальная сухость

Многие из этих симптомов, особенно ночная потливость и сухость влагалища, как полагают, происходят потому, что наши яичники прекращают производить эстроген и прогестерон-и, в меньшей степени, тестостерон. Когда прошло двенадцать месяцев или более без менструации, вы считаетесь полностью в стадии климакса.

После того как мы минуем менопаузу, мы подвергаемся большей опасности ряда состояний: рака молочной железы, гипотиреоза, метаболического синдрома и диабета. Потеря эстрогена может также привести к развитию остеопороза и болезням сердца, поэтому гормональная терапия менопаузы была стандартным лечением для женщин. То есть до 2002 года, когда исследование Инициативы Женского Здоровья показало, что женщины, принимающие гормоны, сталкиваются с гораздо большим риском сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, тромбоза и рака. Теперь женщины ищут альтернативные варианты, и многие узнают об антивозрастной медицине. (См. "Что насчет биоидентичных гормонов», стр. 44.) Но почему бы не начать с этих советов по диете и образу жизни, выбора, который не только поможет вам управлять симптомами менопаузы, но и улучшить общее состояние здоровья?

Получайте достаточное количество белка. Сакропения, или потеря мышечной массы по мере взросления, расценивается как неизбежный результат старения, но ее выраженность диктуется нашей диетой и физическими упражнениями. Белок помогает: Одно исследование показало, что мужчины и женщины в возрасте от семидесяти до

семидесяти девяти, употребляющие большое количество белка, потеряли на 40 процентов меньше мышечной массы, чем те, кто ел меньше. Мышцы сжигают больше калорий, увеличивают чувствительность к инсулину, и поддерживают более высокий уровень производства тестостерона, так что вы можете

помочь предотвратить возрастные патологии, такие как метаболический синдром, диабет и потеря либидо.

Ешьте сою до наступления менопаузы. Соя содержит фитоэстрогены, которые могут облегчить приливы, хотя исследования по этому вопросу разнятся. Придерживайтесь целом соевых продуктов, таких как темпе и мисо, и держитесь подальше от соевых батончиков и других продуктов с экстрактами изофлавонов. Биологически активные вещества в продуктах переработки изофлавонов могут сильно отличаться от встречающихся в природе. Считавшееся безопасным в краткосрочной перспективе, долгосрочное использование концентрированных экстрактов сои было связано с повышенным риском рака, особенно для женщин, употребляющих противозачаточные таблетки, или с семейной историей рака молочной железы, матки, яичников; эндометриоза, или миомы матки. (Попросите вашего врача помочь вам разобраться, полезна ли соя для вас.)

Не замораживайтесь со многими добавками для «менопаузы».

Некоторые травы, традиционно применяемые для облегчения симптомов менопаузы, такие как Красный воронец, Dong Quai, и красный клевер, вероятно, не работают. Национальный центр комплементарной и альтернативной медицины, подразделение Национального института здоровья, изучил все исследования трех названных трав, и не обнаружил никаких доказательств того, что они помогали с приливами. (Также было установлено, что к красному клеверу, фитоэстрогену, относятся те же предостережения, что и сое; Воронец и Dong Quai безопасны.)

Одна добавка, которая может помочь, - женьшень, но в то время как она может помочь повысить настроение и сон, она не помогает при приливах жара. То же для кавы, которая может помочь уменьшить беспокойство, но и увеличивает риск заболевания печени. Небольшие исследования показали, что DHEA,

предшественник эстрогена и тестостерона, может дать определенную пользу в снятии жара и повышении либидо, но контролируемые исследования это не доказали. Учитывая, что это может увеличить риск рака груди или простаты, проявляйте осторожность и поговорите с врачом, прежде чем начать принимать DHEA. Одна добавка, которую вы обязательно должны принимать, это кальций с витамином D. Если вы

женщина, особенно если вы старше тридцати пяти лет, вы должны получать 1200 мг кальция в день. Когда вы доберетесь до менопаузы, увеличьте до 1500.

Используйте гормональные кремы. Если у вас нет опасности рака груди или другого связанного с гормонами рака, но у вас возникли проблемы с приливами, вагинальной сухостью, или полным отсутствием хорошего самочувствия, рассмотрите крем с эстрогеном. Наносимый непосредственно на слизистую оболочку влагалища, эстроген идет туда, где он нужен больше всего, а не по всему телу, как ранее применялось в вариантах гормонозаместительной терапии. Многие женщины рекомендуют крем с тестостероном - исследования показали, что он помогает повысить либидо и уменьшить сухость влагалища. Как и во всех случаях гормональной терапии менопаузы, минимизируйте любые риски, прося вашего врача о самых маленьких дозах на небольшие промежутки времени, чтобы быть действенными.

Сбалансируйте выход энергии. Святая троица из главы 8 - сон, физические упражнения и снятие стресса - также играют серьезную роль в период менопаузы. Большинство женщин в этой возрастной группе ухаживают за родителями и детьми одновременно.

Эксперты говорят, что в дополнение к выпуску эндорфинов, который вы получите, упражнения также очистят систему, и помогут вам намного лучше управлять тревогой, раздражительностью и депрессией.

Управление андропаузой.

Несмотря на годы шуток, и насмешек, наука дает четкий ответ: Андропауза, или мужской климакс, действительно существует. В отличие от женской менопаузы, которая появляется из ниоткуда и накрывает женщин, как тонна кирпичей, андропауза - или частичный дефицит андрогенов, его настоящее имя - медленное, неуклонное снижение ряда ключевых гормонов.

С возраста тридцати лет уровень тестостерона у мужчин падает примерно на 10 процентов каждое десятилетие. Если человек начинает набирать вес, увеличивается его уровень белка под названием глобулин, связывающий половые гормоны (ГСПГ) , связываясь с активным тестостероном и делая его неактивным. Чем выше ГСПГ, тем ниже биодоступный тестостерон. Около 30 процентов мужчин в возрасте за пятьдесят имеют заметно более низкий уровень тестостерона, что может

привести:

- К снижению либидо.
- К замедлению энергии.
- К депрессии.
- К потере мышечной массы.
- К эректильной дисфункции .
- К потере памяти.
- К бессоннице
- К туманному мышлению.

Андропауза может вызвать изменения в яичках - производство спермы замедляется, снижается масса яичек, и это иногда приводит к эректильной дисфункции. Хорошей новостью является то , что все это , кажется, не сильно влияет на мужскую плодовитость -множество мужчин продолжают зачинать детей в свои семьдесят. Что более вероятно отправит парня на скамейку запасных -проблемы с его простатой : около 50 процентов мужчин испытывают доброкачественную гипертрофию предстательной железы, состояние, при котором простата становится больше рубцовой тканью , что делает более трудным процесс справления малой нужды или эякуляции. Тиреотропный гормон также снижается, и клетки начинают терять инсулиновые рецепторы , становясь менее чувствительными к инсулину. Уровень глюкозы натощак может возрасть на 6 - 14 миллиграмм на децилитр каждые десять лет после возраста пятидесяти лет. Это потому, что клетки становятся менее чувствительными к действию инсулина, возможно, из-за потери количества рецепторов инсулина в клеточных стенках. Диабет и высокое давление - также распространенные среди пожилых мужчин - могут привести к эректильной дисфункции, не очень желательному состоянию для мужчин. Вот несколько способов, чтобы помешать андропаузе как можно быстрее:

Упражнения, а? Опять же, физические упражнения имеют значение - они не только отлично влияют на ваше общее здоровье, но также уменьшают жир и помогают сдерживать ваши уровни ГСПГ, так что ваш тестостерон может бродить свободно, не привязываясь к какому-либо белку. Они также укрепляют ваши кости и мышечную силу, препятствуя любой атрофии мышц или запасанию жира.

Не принимайте тестостерон без помощи врача. Врачи видели довольно ужасные случаи в своей практике, после того как люди получали тестостерон в свои руки. Если вы почтой закажете тестостерон, скажем, в Болгарии, вы, по сути, будете пичкать себя допингом с анаболическими стероидами. Принимая стероиды без руководства врача, вы рискуете

выключить ваши собственные естественные гормоны, вырабатываемые гипофизом, предшественники важных химических веществ, в которых нуждаетесь ежедневно. Вы фактически выключите собственное производство тестостерона, а не увеличите его. Просто скажите, нет!

Побольше секса! У парней, как правило, по мере взросления становится более слабая эрекция. До 90 процентов эректильной дисфункции происходит от физических причин, а не психических. Но врачи говорят, что возможность иметь достойный секс в старшем возрасте сохраняется с большей вероятностью, если вы продолжали держать оборудование в рабочем состоянии, занимаясь сексом на протяжении всего среднего возраста. (Я знаю, это навязчивая реклама, но просто будь другом, сделай это для нас, приятель.)

Ешьте растительные белки и жиры. Одно исследование показало, что лучшим признаком более высокого уровня дремлющего тестостерона был повышенный уровень насыщенного, моносенасыщенного и общего жира в рационе человека. Еще одно исследование показало, что белок, но только из растительных источников, был связан с более высоким уровнем тестостерона.

(См. «Тестостерон - запускающие пищевые продукты» на стр. 127, чтобы получить информацию о том, как повысить уровень тестостерона с пищей.)

Глава 11. Добро пожаловать в Ваш новый метаболизм.

Как осуществить удаление восстановление перебаланс.

Программа на всю оставшуюся жизнь.

Итак, вот мы и в конце дороги или я должна сказать в самом начале? Теперь, подкрепив успехами Вашу диету и ваш образ жизни, я хочу, чтобы вы продолжали эти же три принципа во всех сферах вашей жизни. Так что эта глава является коротким и сладким. Я хочу, чтобы вы:

Удалили дерьмо из своей жизни-стресс, психический и эмоциональный беспорядок, который вы носить с собой, не говоря уже о физических беспорядке, который может смыть всю вашу энергию.

Восстановите хороший материал-не торопитесь, чтобы оценить жизнь, которую вы только что продлили! Вы знаете, что делает вас счастливым - сделайте больше этого. Ваши гормоны автоматически будут работать намного лучше.

А также ребаланс - это понимание того, что даже когда жизнь бросает

вас на некоторое время, у вас есть возможность каждый день стремиться к такому балансу, чтобы перейти к золотой середине, где можно получить достаточно удовольствия и впечатлений, чтобы делать интересные вещи, но и иметь

достаточно отдыха и омоложения, чтобы поддерживать себя здоровым и целеноправленным.

Как только вы начнете применять эти принципы в вашей жизни, во всех областях, вы увидите, что только они те три вещи, которые вам нужны - для ваших гормонов, вашего здоровья, и вашего счастья.

Я верю в эту программу. Я верю в вас. Часть того, что вы прочитали, может быть подавляющей, страшной. Я знаю. Я чувствовала то же самое. Но у вас есть власть, чтобы изменить что-то в вашей жизни, что вы решили и в любой момент, что вы решили сделать это. И помните, я там с вами, в борьбе за справедливое дело, говорят иди - иди, говорят говорить - говори. Давайте вернем обратно наше здоровье, вернем нашу жизнь, встряхнемся, и спасем мир! Вместе мы сможем добиться изменений в индивидуальном порядке и в глобальном масштабе.

Вы будете горячими, здоровыми и счастливыми. Все, что вам нужно сделать, это быть на пути (на котором Вы сейчас находитесь) и начать включение этих изменений в вашу жизнь. Некоторые из них могут бы быть утомительными, но что с того? Вы будете выглядеть, и чувствовать себя великолепно. Разве это того не стоит? И что еще более важное, чем ваше здоровье? Здоровье является основой всей вашей жизни. Инвестиции в Ваше здоровье это прямой путь к счастью. Инвестировать в это, значит инвестировать в себя, а что может быть более ценным?

Глава 12. Список покупок «Управляй своим метаболизмом».

Ваше руководство «Схватил и побежал» для рынка и продуктового магазина.

Конечно, список покупок нужно начинать с мощных питательных пищевых групп. Я хочу, чтобы вы покупали хотя бы некоторые из них каждый раз, когда вы идете в магазин или рынок фермеров. В идеале вы идете на рынок фермеров, а затем идите в продуктовый магазин, чтобы купить то, что вы не смогли найти там.

Чтобы сделать это совершенно простым делом, возьмите список продуктов (страница 236), а также - это поможет вам запастись все ингредиенты, которые необходимы, чтобы следовать двухнедельному

плану питания с первого дня. Как только вы войдете в курс дела, вы можете изменить его в соответствии с вашими вкусами, как вы начнете экспериментировать с новыми овощами и другими продуктами питания.

Проводник в продуктовом магазине.

До тех пор, пока фермеры, производящие продукты, полученные без химических удобрений и добавок, не начнут получать субсидии наравне с традиционными фермерами, единственный способ повлиять на снижение цен - это покупать больше. Повышение спроса вызовет повышение предложения, и цены начнут снижаться. Ниже несколько советов о том, как приобрести больше натуральной пищи за те же деньги.

Выбирайте продукты с маркой торговой сети (а не производителя), такие продукты часто дешевле известных «натуральных» брендов. Линия продуктов от «Сейфвей» состоит из трех сотен наименований. (Они так же доступны в магазинах «Вонс», «Дженуардис», «Доминикс», «Рэндаллс», «Том Самб», «Павильенс» и «Каррс»). Помимо того, что приобретение более дешевых продуктов выгодно с экономической точки зрения, она продемонстрирует магазинам, что цена определенно имеет значение для потребителей натуральных продуктов, что в конечном итоге поможет всем нам добиться снижения цен.

Заказывайте через Интернет. Если вы предпочитаете определенную еду - скажем, бобы, которые вы поедаете в большом количестве, или коричневый рис, - заказывайте ее через Интернет. Это позволит вам получить скидки за объем покупки и выяснить те сорта и разновидности, которые вам действительно нравятся.

Почаще навещайте местный фермерский рынок. Если вы будете приезжать достаточно часто и познакомитесь с местными фермерами, они будут предупреждать вас о скором приходе нужным вам товаров.

Кушайте меньше мяса. Бобовые позволяют вам получить необходимое количество белка за небольшую долю стоимости говядины, курицы или рыбы. Начните с одного приема пищи, не содержащего мяса, в неделю, стремясь в идеале к одному приему такой пищи в день. Вы уменьшите воздействие токсичных гормонов и пестицидов, содержащихся в животных продуктах, сэкономите немало денег и поможете окружающей среде.

Делайте кофе дома. Не позволяйте обмануть себя, платя 5 баксов за чашку кофе пополам с пестицидами. Готовьте дома натуральный «честный» кофе с натуральным цельным молоком или даже с натуральными сливками - это не только круто, но и недорого.

Готовьте себе пищу и «перекусы». Готовая пища в одноразовых

пластиковых контейнерах (яблочное пюре, сырные палочки или йогурт) требует больше природных ресурсов для упаковки и перевозки, насыщена пластиком и, в конечном итоге, стоит дороже. Подумайте о покупке контейнеров больших размеров и только ту готовую пищу, которая вам действительно нужна.

Исключением из этого правила является тот случай, когда вы выбрасываете больше количество ненужной испорченной пищи. Натуральная пища не хранится долгое время, кушайте ее свежей! Если вы не можете съесть контейнер полностью до того, как пища начинает портиться, подумайте о контейнерах меньших размеров или покупайте предварительно вымытую, измельченную пищу (нашинкованную капусту и морковь, рубленый салат), которую можно кушать практически сразу после покупки.

Покупайте некоторую еду оптом. Некоторые магазины предлагают скидку до 5 %, если вы купите целый ящик или лоток конкретного продукта. Объединитесь при покупке этих продуктов с друзьями, или даже разделите стоимость членства на складе и пользуйтесь преимуществами вашей собственной экономии от масштаба.

Собирайте сведения о пищевых объединениях. Многие области создают органические пищевые объединения. Вы можете получить органические продукты, которые вы не можете найти в других магазинах, и поскольку покупатели являются также владельцами, цены держатся на довольно разумных уровнях.

Ищите Trader Joe 's. Я люблю этот магазин. Они действительно овладели искусством хорошего качества продуктов питания по доступным ценам. Многие из брендов в этом магазине имеют более высокое качество ингредиентов по более низким ценам, чем дорогие народные бренды.

Купоны? Я не знаю, достигли ли мы критической массы, необходимой для органических продуктов, чтобы обеспечить купоны, но я питаю надежду. Если вы видите купон на органический товар, используйте его - это только призвет другие компании предлагать их в будущем. Поищите купоны онлайн на сайтах производителей. (у Stonyfield Farms много купонов: www.stonyfield.com). В то же время, получите карту постоянного покупателя в каждом из ваших любимых магазинов и используйте эти купоны «10 процентов от всего вашего заказа», особенно в течение недели, когда вы покупаете продукты оптом.

Не покупайте сладкие напитки. Соки, газировка и спортивные напитки содержат слишком много сахара, который вам совершенно ни к чему. Не тратьте ваши деньги на бутилированные напитки, включая воду.

Единственный напиток, который я рекомендую вам покупать в бутылках - натуральное молоко. Ищите 1% или 2% молоко, и попытайтесь найти местную молочную ферму, чтобы минимизировать выбросы вредных веществ в атмосферу и поддержать местную отрасль производства натуральных продуктов. И пейте фильтрованную воду из крана.

Попробуйте свои силы в выращивании овощей. Саженец томата может стоить пару баксов, но в конечном итоге вы можете получить стоящие 30-40 долларов домашние помидоры прямо со своего заднего двора. Умножьте это на целый сад и, возможно, вам вообще не придется ходить на рынок.

Проводник в обработанных пищевых продуктах.

Когда дело доходит до обработанных пищевых продуктов, очень немногие бренды проходят мое испытание. Но с этими марками, вы знаете, что вы в хорошей форме:

- Amy's Healthy Valley
- Arrowhead Mills Horizon
- Cliff Kashi
- Eden Luna
- Erewhon Nature's Path
- Ezekiel Newman's Own
- Greens